LI

d



PRIX : 1 FRANC

PARIS
AU SIÈGE SOCIAL DU COMITÉ DU CONCOURS UNIVERSEL DE L'ENFANCE
16, Galerie Bergère (rue Montyon)

—

LE
LIVRE DES MÈRES

Organe de la Société du Concours Universel de l'Enfance

PAR

LE DOCTEUR J. GÉRARD

LAURÉAT DU CONCOURS

La mère récoltera toujours en amour filial, ce qu'elle aura semé en amour maternel.

PARIS

AU SIÈGE SOCIAL

DU COMITÉ DU CONCOURS UNIVERSEL DE L'ENFANCE

15, Galerie Bergère (rue Montyon)

1886

LE

LIVRE DES MÈRES

PRÉAMBULE

Nous avons depuis longtemps songé à faire un livre simple, clair et précis sur les principaux devoirs de *la jeune mère,* mais il y a tant de bons conseils à donner, tant de préjugés à vaincre, une telle routine à combattre, que plusieurs volumes seraient nécessaires; malheureusement, lorsqu'un livre est gros, il n'est pas lu; lorsqu'il est petit, il est incomplet ou n'inspire pas assez de respect pour être paroles « d'évangile ».

Le programme du *Livre des mères* nous a séduit par sa concision. Dans ce travail modeste, nous ne dirons rien sans doute qui n'ait été dit par des maîtres tels que les Allix, les Bouchut, les Brochard, les Donné, les Fonssagrives, les Frœbel, les Gyoux, les Hufeland, les Pietra-Santa, les Proust et tant d'autres auteurs illustres qui se sont occupés tout particulièrement de l'enfance, mais nous voudrions, après eux, résumer les principales lois de l'hygiène de la première enfance,

et il nous suffirait d'avoir trouvé le langage qui convient à la simplicité naturelle de la plupart des mères qui cherchent à s'instruire sans se fatiguer l'esprit.

Quant aux mères plus curieuses qui voudront puiser à la source des bons auteurs, nous avons mis à la fin de ce livre un index bibliographique des meilleurs ouvrages qu'elles pourront consulter avec fruit.

Si nous réussissons dans notre modeste tâche, c'est tout ce que nous souhaitons ; les services que nous aurons rendus à la maternité, qui est, en somme, l'humanité, nous seront la plus précieuse récompense.

Paris, le 30 *avril* 1886.

Docteur J. GÉRARD.

PREMIÈRE PARTIE

Préjugés et routine combattus par la raison.

DE L'ALIMENTATION

EXEMPLE TIRÉ DES ANIMAUX. — Lorsqu'une poule pond un œuf, elle n'a pas la prétention d'être mère pour si peu. Pondre n'est rien, c'est une fonction au même titre que tant d'autres, mais où commence le mérite de la poule, c'est lorsqu'elle couve avec conscience, se privant de sa chère liberté, c'est lorsqu'elle nourrit ses petits avec la sollicitude qu'on lui connaît, c'est lorsqu'elle les abrite de ses ailes, qu'elle les réchauffe pour les garantir contre les intempéries, qu'elle les défend au péril de sa vie contre les aggressions étrangères; en un mot, c'est lorsqu'elle remplit ses DEVOIRS DE MÈRE qu'elle en a véritablement le titre.

LE DEGRÉ DE PARENTÉ. — La voix du sang est un vain mot, car si vous retirez à un animal, l'animal humain compris, les petits qu'il vient de mettre au monde, il ne les reconnaîtra plus après quelques jours, mais il n'en sera pas de même si les petits ont été allaités, réchauffés, défendus par la mère, car c'est en cela surtout que la mère montre ses droits légitimes de maternité et que les petits montrent leur reconnaissance naturelle. De là, la justification de notre épigraphe : *La mère récoltera toujours en amour filial ce qu'elle aura semé en amour maternel.*

COMMENT UNE FEMME DEVIENT FRAICHE APRÈS SON ACCOUCHEMENT. — Un autre préjugé capital, qui empêche beaucoup de femmes de remplir le plus sain et le plus naturel de tous les devoirs, c'est de croire qu'en allai-

tant, elles se déforment les seins, se flétrissent le corps, s'épaississent la taille, se vieillissent le visage.

Enfanter peut déformer, mais il faudrait, pour croire qu'on se flétrit en nourrissant, n'avoir jamais vu dans nos promenades ou nos jardins publics, ces plantureuses nourrices, au teint frais, à la poitrine admirable, aux formes si bien prises, à l'air de santé si resplendissant, qui font envie à toutes ces poupées mondaines à la face enfarinée, qui sont étiques à vingt ans et parcheminées à trente.

L'ALLAITEMENT EST UNE FONCTION NATURELLE. — La femme est faite pour nourrir son enfant, c'est une loi physiologique qu'on ne peut enfreindre sans exposer et la mère et l'enfant aux plus graves dangers.

Quelques mères se dispensent de nourrir sous le prétexte que leur lait est trop pauvre ; mais, parfois, c'est précisément pour cette raison qu'il convient. Lorsqu'une femme a pu suffire aux labeurs de la grossesse et de l'accouchement, il est dérisoire de prétendre qu'elle est hors d'état d'allaiter ; en outre, il y a une telle affinité entre les besoins du nouveau-né et les facultés nutritives de la mère, qu'on a vu des femmes chétives, ayant un lait misérable, produire de merveilleux enfants, alors qu'on voit parfois des enfants vigoureux à leur naissance, s'étioler avec une superbe nourrice étrangère.

Le principe du lait ne manque jamais à la femme puisqu'elle a toujours du sang dans les veines, il ne s'agit donc que de mettre les organes de la sécrétion lactée en état de service.

Il n'y a donc véritablement pas une catégorie de femmes pouvant allaiter et une de femmes ne le pouvant pas, il y a les femmes qui nourrissent sans effort et *celles qui, pour nourrir, doivent se faire esclaves de l'hygiène avant, pendant et après l'accouchement.*

C'est surtout en fait d'allaitement que vouloir c'est pouvoir; mais si l'on se rend bien compte de l'impressionnabilité des glandes mammaires, on comprendra que certaines femmes n'ont pas de lait par cela seul qu'elles ne veulent pas nourrir, ayant en tête ce préjugé que « nourrir c'est se flétrir ».

Si l'on considère que l'animal peut toujours allaiter ses petits, que la femme à l'état sauvage semble partager ce privilège, l'impossibilité de nourrir, si souvent alléguée, paraîtra, ce qu'elle est trop souvent... un simple prétexte !

DOIT-ON ENCOURAGER L'INFANTICIDE ?— Il est temps qu'on réagisse énergiquement contre cette plaie sociale qui est des plus funestes pour la dépopulation, il faut que la mère sache que c'est exposer son enfant à une mort presque certaine que de le faire élever exclusivement au verre ou au biberon, il faut qu'elle soit mise à l'index par les autres mères comme ayant forfait à l'honneur.

Trop souvent le médecin se rend coupable de complaisance lorsqu'il n'emploie pas toute son autorité et toute sa science pour décider une mère à nourrir ou pour lui en faciliter la tâche.

Les spécialistes cherchent à résoudre le problème de l'allaitement mercenaire ou artificiel ; ils feraient mieux d'employer leur influence à rendre la mère meilleure nourrice.

L'ART D'AVOIR DU LAIT. — Il est parfaitement avéré que la femme a toujours un lait suffisant pour bien nourrir pendant les premiers jours, il ne s'agit que de conserver ce lait et de l'améliorer selon les besoins de l'enfant. En effet, aussitôt l'accouchement, le sang qui nourrissait l'enfant dans l'utérus, afflue aux mamelles et s'y transforme en lait. Il arrive, parfois, que les mamelles restent vides ; le lait ne monte pas, mais cela tient à ce que les succions n'ont pas été faites en temps opportun ; en effet, *il faut pratiquer les succions dès la fin de la grossesse.* L'activité des glandes étant ainsi sollicitée d'avance, le courant s'établit facilement au moment voulu, dégorgeant ainsi l'utérus pour le plus grand bien de la mère et les suites heureuses de sa couche.

La science a des ressources pour former le lait dans les seins de la femme qui n'est pas mère, à plus forte raison en a-t-elle lorsqu'il ne s'agit que de seconder la nature après l'accouchement.

COMMENT ON VIENT EN AIDE A LA MERE. — La pauvreté du lait ou sa petite quantité n'est pas toujours une

raison de ne pas nourrir, car, dans ce cas, l'enfant allaité par sa mère peut prendre, sans inconvénient, un complément de nourriture dans le lait des animaux et celui-ci se digèrera d'autant mieux qu'il sera secondé par la bienfaisante influence du lait de la mère, même pris à très petite dose.

L'HÉRÉDITÉ DES MARATRES. — La femme qui se soustrait volontairement *aux bénéfices* d'allaiter son enfant, alors que sa propre santé lui en fait un devoir si impérieux, voue encore toute sa descendance à d'horribles maux dont nous ne faisons encore qu'entrevoir les terribles conséquences. Déjà la science est en quête d'observations, bientôt de terribles statistiques viendront épouvanter nos penseurs et nos philosophes sur la progression des maladies incurables : tuberculose, épilepsie, cancer et folie, sans compter toutes les horribles névroses dont l'humanité est si cruellement affligée. Cette progression existe depuis que la suprême élégance est de donner la vie à un enfant et de s'en débarrasser ensuite au profit d'une mercenaire qui l'alimente à la diable, car si elle lui donne parfois un lait aigri, c'est que c'est encore ce qui lui coûte le moins cher, sans cela, la plupart des *nourrices sèches* donneraient volontiers un ragoût de mouton pour peu que celui-ci fût plus économique, et cela, malgré tous les inspecteurs présents et futurs chargés de l'hygiène des jeunes enfants.

Il y a donc là un terrible problème que nous ne faisons qu'entrevoir, mais qui pourrait bien être défini par ce proverbe : « Dis-nous ce que tu manges, nous te dirons quelle sera ta santé ! »

TRANSMUTATION DU LAIT. — La science établit par les merveilleuses expériences faites sur la transfusion du sang, que celles-ci réussissent très bien lorsqu'on opère avec du sang humain ; mais que toutes celles qui ont été tentées avec un sang d'animal d'une espèce très voisine de la nôtre, donnaient les plus déplorables résultats.

Or, qu'est-ce que le lait ? Du sang blanc ! Du sang légèrement modifié, mais du sang ! ! ! Malgré cela, nos hygiénistes, qui savent parfaitement combien est grande cette similitude du lait et du sang, cherchent encore quel est le meilleur

biberon, avec le même sans-façon qu'on demanderait au lapin à quelle sauce il veut être mangé.

Mais l'enfant répondrait aussi, s'il le pouvait, qu'il ne veut être mangé à aucune sauce, que le meilleur de tous les biberons est encore le sein de sa mère, qu'il le connaît depuis neuf mois, qu'il y est habitué et que lui ayant suffi jusque-là, il s'en contentera jusqu'à ce que ses fonctions digestives se soient préparées à supporter les élaborations et les transformations chimiques de la digestion ; le nourrir autrement, c'est vouloir faire de lui un alchimiste à la recherche de la transmutation des... globules du lait. N'est-ce pas beaucoup demander à un enfant dont les organes digestifs ne sont pas encore entrés en fonction que de lui faire faire ces transmutations forcées?

Que la physiologie pratique nous dise si les sucs digestifs de l'enfant, né de la veille, sont capables de pareils tours de force !

Si la transmutation des globules du lait n'est pas plus possible pour l'estomac de l'enfant que la transmutation des globules du sang ne l'est dans les veines d'un transfusé adulte, pourquoi donc tente-t-on l'expérience sur les jeunes enfants? Est-ce parce que ceux-ci sont sans défense? ou parce qu'ils résistent un peu mieux à la mort? Mais s'ils résistent quant à présent, est-on certain qu'ils ne transportent pas au milieu de leurs tissus, des éléments hétérogènes qui viendront un jour à manquer, enclavés qu'ils seront au milieu d'éléments humains ayant une longévité différente?

DE LA LONGÉVITÉ DES GLOBULES DU LAIT. — Le microscope nous démontre bien que les tissus élastiques, lamineux, osseux, etc., sont anatomiquement les mêmes chez les animaux que chez l'homme; mais comment se fait-il que le chien soit vieux à dix ans, le cheval à vingt, lorsque l'homme est encore jeune à trente? Nous voulons bien admettre la transformation des aliments par la digestion, mais encore faut-il qu'il y ait digestion. Or, chez l'enfant de quelques jours il n'y a pas de digestion, il n'y a que des phénomènes d'absorption, ce qui exclut la transformation de la matière animale en substance humaine. Donc! assimilation

de molécules de longévité différentes; donc! absence d'unité, d'homogénéité; partant, source de germes morbides!!!

HÉRÉDITÉ MORALE. — Ne sait-on pas que les goûts et les idées sont transmissibles par hérédité? Quelle mère pourrait affirmer, lorsqu'elle trouve une excuse pour ne pas allaiter son enfant, que sa fille pourra un jour allaiter le sien, alors même qu'elle serait pleine de bonne volonté pour le faire? Nous pensons qu'après deux ou trois générations de marâtres refusant le sein à leurs enfants, toute la descendance de ces femmes *sera frappée d'impuissance à nourrir jusqu'à ce qu'enfin la stérilité utérine soit le dernier terme d'une génération qui s'éteint.* N'est-on pas frappé dès aujourd'hui de la dégénérescence et de l'extinction des grandes familles riches alors que ces femmes du grand monde ont donné si légèrement la mode de se débarrasser de leurs enfants, qu'aujourd'hui il n'est pas si petite modiste qui ne se croie déshonorée en nourrissant le sien.

FACHEUSE INTERPRÉTATION DE LA SCIENCE. — La chimie moderne, avec ses merveilleuses analyses, n'a pas peu contribué au mal social en trompant le public sur la valeur des laits comparés, se bornant seulement à signaler de légers écarts entre la quantité de caséine, de beurre et d'eau, sans tenir compte de l'élément capital : LA VIE, qu'elle ne saurait retrouver dans ses analyses, pas plus que la RÉSISTANCE comparée des globules.

On s'est dit, puisqu'il y a si peu de différence entre le lait de femme et le lait de vache, nous allons ajouter telle substance pour avoir l'équivalence nutritive demandée; de la sorte, nous aurons satisfait aux exigences de la science et notre enfant se portera bien. L'on s'est donc contenté de mettre sa conscience en règle avec les seules données de la chimie, sans beaucoup se préoccuper de la physiologie. Or, rien ne ressemble tant, en fait d'analyse, à un cheval mort qu'un cheval vivant; la seule différence, s'est que l'un court et que l'autre se putréfie.

LAIT MORT ET LAIT VIVANT. -- Nous pourrions dire qu'il en est de même pour le lait: tout lait tiré de la mamelle n'est plus vivant: l'air, la lumière, la température le modi-

fient aussitôt qu'il est sorti de son réservoir vivant, il faut, de toute nécessité, pour qu'il garde toutes ses précieuses qualités, qu'il passe du sein de la mère dans la bouche de l'enfant, afin qu'il soit directement absorbé sans l'intervention du travail pénible de la digestion. De la sorte, l'enfant n'a qu'un minimum de fatigue et ses forces croissent d'autant mieux qu'il ne fait aucun effort pour se nourrir.

Bientôt, l'enfant se fortifie, ses fonctions digestives se développent, c'est alors seulement qu'il peut transformer certaines substances autres que le lait de sa mère, car son tube digestif s'est organisé, ses glandes ont l'habitude de sécréter des sucs qui viennent aider à cette élaboration qu'on nomme la digestion.

LACTATION DE L'ACCOUCHEMENT. — Il faut donc absolument que les mères sachent que dans les quinze premiers jours de la vie, le tube digestif n'est encore qu'à l'état d'*éponge passive*, que l'alimentation ne se fait que par imbibition, afin quelles n'aillent pas imprégner cette éponge d'un lait étranger non seulement à la nature de l'enfant, mais encore à la nature humaine, car c'est de cette première imprégnation que dépendra la vie future et la santé de l'enfant. Or, comme toutes les femmes, même celles dont la position misérable ou exceptionnelle les oblige à se séparer de leur enfant, sont obligées de garder le lit ou la chambre les quinze premiers jours qui suivent l'accouchement; il est nécessaire, autant pour elles que pour l'enfant qu'elles allaitent tout au moins pendant cette période. La mère y gagnera le dégorgement de ses organes utérins et un sevrage plus facile; l'enfant, un tube digestif capable de modifier un lait étranger si l'on est absolument obligé de le sevrer du lait de sa mère.

Lorsqu'il sera bien démontré que la société, la mère et l'enfant y gagneront, nous espérons qu'une réaction salutaire se fera en faveur de l'allaitement maternel; mais la routine, ce fléau de l'hygiène, nous tiendra quelque temps encore en tutelle — les préjugés arrivent au galop mais s'en retournent au pas. — C'est donc à nous, médecins, qu'incombe la tâche de diriger cette course vers la saine raison.

DU CHOIX D'UNE NOURRICE. — Il est pourtant des

cas *très exceptionnels* qui ne permettent pas à la mère d'allaiter son enfant ; dans ce cas, le choix d'une nourrice doit être confié au médecin en raison même de la grande responsabilité qu'entraîne cette délicate mission. Une sage-femme, quel que soit son mérite spécial, ne peut avoir l'expérience nécessaire pour reconnaître une affection constitutionnelle contagieuse, à plus forte raison, ne doit-on pas choisir soi-même une nourrice. La bonne mine, la beauté et l'excellent caractère d'une femme ne sont pas des garanties rationnelles d'un bon lait ni d'une bonne constitution. Dès que la mère doit être remplacée, il faut nécessairement prendre l'intérêt exclusif de l'enfant. Or, que demande celui-ci ? Ce n'est ni la beauté, ni le charme du caractère, ce qu'il faut, c'est un lait, nous ne dirons pas d'excellente qualité, car la qualité ne se reconnaît qu'à l'usage, mais un lait convenant parfaitement à son âge et à sa constitution. Ce qu'il faut, c'est que né de parents sains, il ne soit pas exposé à contracter les germes d'une maladie grave : phtisie ou syphilis.

Nous dirons même que chez une nourrice, la beauté du visage est plutôt à craindre qu'à rechercher, car dans ce cas, celle-ci s'occupe souvent plus de son miroir que de l'enfant qui lui est confié.

Les seules choses qu'on puisse sérieusement demander à une nourrice, sont une bonne constitution et un mamelon facile à saisir.

L'AGE DU LAIT. — Pour qu'un enfant ne souffre pas d'être privé du lait de sa mère au moment de la naissance, il faudrait lui trouver une nourrice qui vient d'accoucher. Le colostrum, ou lait clair, est fort utile pour débarrasser complètement le nouveau-né et pour préparer son tube digestif à recevoir une nourriture plus forte. Mais il est bien difficile, sinon impossible, de trouver une nourrice dans ces conditions; toutes celles qui viennent s'offrir ont un lait qui date de deux à six mois, quand il n'a pas un an. Or, un lait semblable ne peut convenir à un enfant de quelques jours, parce que ce lait est d'autant plus nourrissant qu'il est plus âgé.

C'est du reste dans l'ordre naturel des choses, puisque

l'enfant a des besoins en raison même de son âge ; or, le nourrir trop fortement, c'est dépasser le but et ouvrir la porte à la série des inflammations qui se répètent, comme des avertissements, jusqu'au jour où l'*athrepsie*, cette grande faucheuse, emporte les enfants par milliers sans aucune espérance de les sauver.

On pourrait même formuler cet axiome : « qu'il meurt un enfant d'inanition pour cent mille qui meurent d'un excès de nourriture ».

Manger c'est bien, mais digérer c'est mieux ; or, on digère toujours un petit repas fait d'aliments choisis et l'on profite de ce petit repas tout entier, alors qu'une indigestion ne profite à personne, si ce n'est au médecin.

NOURRICES SUR LIEU. — Puisque nous sommes au chapitre des concessions, et qu'à défaut de la mère, nous sommes obligé de parler des nourrices, il faut dire toute notre pensée au sujet de ces suppléantes. Nous avons dit que ce choix regardait le médecin ; donc, nous n'avons pas à parler des qualités qu'il faut rechercher chez celles-ci, ce serait vouloir empiéter sur les attributions d'autrui ; mais ce que nous pouvons affirmer à la mère, c'est qu'à lait d'égale qualité, une nourrice sur lieux est toujours préférable à une nourrice éloignée ; la première est surveillée, bien nourrie et à la portée des conseils éclairés ; la seconde n'agit qu'à sa tête, mange mal et ne fait appeler le médecin, la plupart du temps, que lorsqu'il est trop tard pour enrayer une inflammation.

Mais il existe une considération capitale : le budget du ménage, avec lequel beaucoup doivent compter, c'est ce que l'on peut appeler la question d'hygiène pratique. Chacun voudrait bien s'offrir de superbes nourrices à la tenue élégante, aux longs rubans moirés, le tout promené au grand air dans un équipage magnifique, mais souhaiter n'est pas avoir ; il faut se contenter de ce que l'on a, ou plutôt de ce que l'on peut avoir ; l'hygiène n'en recevra pas moins une atteinte grave.

NOURRICES RURALES. — Le métier de nourrice n'a rien de véritablement agréable en lui-même, c'est une rude tâche à remplir près d'un enfant étranger et les 25 francs

qu'on reçoit ne provoquent pas toujours un bien grand amour maternel ; aussi, est-ce une loterie avec un bon billet sur mille. Il n'y a guère que la misère qui puisse pousser la femme des champs à vendre son lait, son temps et ses veilles ; aussi, esquive-t-elle le plus souvent quelques-unes des obligations du contrat quand elle ne les esquive pas toutes. Le nourrisson n'est pour elle qu'une source de revenus, elle l'exploite donc dans la mesure du possible ; aussi, ne doit-on pas s'étonner des mauvais résultats que donne l'allaitement mercenaire à distance ; et, si le bon air des champs ne venait pas corriger ce qu'ont de pernicieux les écarts de régime, la statistique serait encore bien plus déplorable.

ALLAITEMENT ARTIFICIEL. — Au point de vue de l'hygiène, il est évident qu'il vaut mieux habiter un palais qu'une chaumière, un riant paysage qu'un puits, mais le malheureux n'a pas le choix. Etant donné la misère dans le ménage, on fait ce qu'on peut ; il est évident, pour l'hygiéniste, que l'élevage au biberon ou au petit pot est de tous les genres d'alimentation le plus déplorable, si l'on en excepte toutefois l'élevage avec du lait condensé ou conservé, qui est pire encore. Cependant, on peut obtenir d'assez bons résultats avec le lait ordinaire si l'on a soin d'attendre que l'enfant ait un tube digestif capable de transformer le lait animal en principe assimilable ; or, nous l'avons dit, ce n'est qu'après les quinze premiers jours de la naissance et après avoir donné à l'enfant le premier lait de la mère, ou à son défaut tout au moins celui d'une nourrice temporaire, qu'on doit oser, sans crime, faire usage d'un lait étranger à la nature humaine. Dans ce cas, le lait quel qu'il soit, doit être ramené au degré de légèreté digestive qu'aurait alors le lait de la mère, il doit donc être coupé dans des proportions telles qu'il puisse se digérer sans effort. Il faut en outre imiter le plus possible la nature qui ne fait jamais bouillir le lait dans le sein des nourrices, mais le présente à une douce température. C'est qu'en effet lorsque l'albumine du lait est coagulée par une forte chaleur, rien n'est plus indigeste pour l'enfant, à telle enseigne, qu'un chien de forte taille ne digère pas en six heures le blanc d'œuf cuit dur, à plus forte raison l'enfant. Il faut aussi que le lait soit légèrement salé, car une soupe

sans sel ne se digère pas ; le sucre est un excitant utile, mais il est moins indispensable que le sel pour la santé.

Le lait doit être coupé avec de l'eau pure et non avec des eaux panées ou de gruau, qui n'ajoutent au lait qu'un principe plus indigeste que le lait lui-même, puisque c'est ajouter du gluten et de l'amidon à du lait déjà trop fort.

CHOIX DU BIBERON. — Le pire des inconvénients dans l'alimentation artificielle n'est pas le biberon, c'est la mauvaise qualité du lait, et, le meilleur de tous, ne vaut pas encore le plus mauvais lait d'une mère, mais puisque celui-ci est impossible quelquefois, il convient de dire, en quelques mots, les qualités d'un bon lait non humain.

Il faut que celui-ci soit fraîchement trait, qu'il ne soit pas altéré par le laitier, qu'il provienne d'une vache saine allant au pâturage, mangeant tout au moins de l'herbe fraîche l'été, des betteraves, du son et du foin l'hiver ; d'une vache, en un mot, qui ne soit pas nourrie avec des boissons fermentées ou putréfiées provenant d'usine, comme nous le voyons faire aux environs de Paris.

Quant au choix du biberon, il importe peu, pourvu qu'il soit propre et le moins compliqué possible, afin qu'on n'ajoute pas les éléments délétères du caoutchouc aux aigreurs d'un lait fermenté.

L'élevage au biberon a sur l'élevage au verre l'avantage de forcer l'enfant à téter en produisant une salivation qui aide beaucoup à la digestion du lait ; mais le verre ou le petit pot réussissent d'autre part assez bien, ayant sur le biberon le précieux avantage d'être toujours propre.

Disons cependant que ce mode d'alimentation doit être absolument rejeté, lorsqu'on peut faire autrement. La nature a mis deux seins sur la poitrine de la femme et non un biberon.

DE QUELQUES PRÉJUGÉS RELATIFS A L'ALIMENTATION. — On dit : « qui vomit bien vient bien » ; cela n'est vrai qu'autant que l'enfant, s'il ne vomissait pas, aurait souvent une indigestion : quelques nourrices ont une telle abondance de lait, qu'elles se soulagent en provoquant l'enfant à téter. En outre, quelques enfants sont si voraces qu'ils boivent outre mesure ; mais comme on ne vomit pas à moitié, il en

résulte que lorsque l'estomac se révolte, il se vide entièrement ; ce n'est pas le trop plein qui est rejeté, mais bien le repas tout entier ; l'enfant se retrouve donc à jeun après avoir fait un repas trop copieux. A tout âge, il est bon de quitter la *table* avec un reste d'appétit.

DE LA RÉGULARITÉ DANS LES REPAS. — Les *tétées* doivent être régulièrement espacées de façon à ne pas troubler la digestion du repas qui précède. L'enfant ne crie pas toujours parce qu'il a faim ; il crie souvent parce qu'il digère mal. C'est donc un mauvais service que d'augmenter son indigestion.

L'enfant ne doit pas téter pendant la nuit, le proverbe « qui dort dine » est vrai dans une certaine mesure : de dix heures du soir à six heures du matin, l'enfant doit dormir et la nourrice se reposer ; si l'enfant se réveille, un peu d'eau sucrée est tout ce qui lui faut. Lui donner plus, c'est lui faire prendre de mauvaises habitudes, on peut même supprimer le sucre et bientôt l'enfant ne se réveillera plus pour de l'eau claire.

L'enfant mal dirigé dès le début devient despote ; il faut lui faire prendre une seule *habitude*, celle de n'en avoir aucune.

ALIMENTATION DE LA NOURRICE. — La femme qui nourrit doit manger pour deux, mais elle ne doit pas changer brusquement son ordinaire. L'alimentation doit être variée tout en restant simple et substantielle ; l'exercice au grand air est le meilleur stimulant de l'appétit et le meilleur condiment des mets.

Il n'y a pas de nourriture qui augmente le lait, c'est la bonne santé qui fait la quantité et la bonne qualité.

CHANGEMENT DE NOURRICE. — Il ne faut pas craindre de changer une mauvaise nourrice pour une meilleure, mais il faut bien se garder de faire le contraire, jamais un enfant ne souffre d'un changement de lait lorsque celui-ci est bon.

C'est surtout par le développement régulier de l'enfant que l'on juge de la valeur d'une nourrice et non par l'abondance de son lait.

DE L'USAGE DE LA BALANCE. — On attribue encore dans quelques campagnes une influence pernicieuse à la balance, on dit que « tout enfant pesé meurt dans l'année. » Il faut avoir le cerveau bien mal équilibré pour s'arrêter à de semblables sornettes; la pesée, au contraire, est le seul moyen de s'assurer mathématiquement si l'enfant se développe régulièrement.

En effet quel moyen plus pratique pourrait donner à la mère la certitude que son enfant tète bien?

Il serait à souhaiter qu'une balance spéciale fît partie du trousseau de toutes les jeunes femmes. On pèse l'enfant avant et après une tétée et l'on juge de la différence; si l'enfant augmente de 60 à 100 grammes à chaque repas on est sûr que c'est par le lait de la mère ou de la nourrice. Lorsqu'on est sûr de soi après quelque temps, on peut ne peser l'enfant que toutes les semaines et constater s'il augmente régulièrement.

Un arrêt dans le développement indique toujours que l'enfant souffre; c'est alors qu'on pourra prendre les mesures nécessaires à son état. Le meilleur dynamomètre de la santé sera donc la balance. Nous souhaiterions voir tout au moins une balance publique, gratuite et obligatoire, dans chaque commune où l'on reçoit des nourrissons, ce serait, croyons-nous, la meilleure garantie qu'on pût donner de la santé de l'enfant; un bulletin officiel pourrait alors être adressé chaque mois aux parents éloignés, mentionnant les pesées hebdomadaires et les progrès de l'enfant.

DE LA PROPRETÉ

LA PEAU RESPIRE. — Il ne suffit pas toujours de bien manger pour se bien porter, il faut encore de grands soins de propreté, car la peau est couverte de milliards de pores dont les uns fonctionnent de dedans en dehors, les autres, de dehors en dedans. Si ces pores ont été créés, c'est évidemment dans le but de fonctionner.

Or, un moyen très facile de faire mourir un enfant, c'est de l'enduire d'un vernis de la tête aux pieds, en moins de

quarante-huit heures il aura succombé par la suppression des fonctions de la peau.

Vernir un enfant serait un gros crime, mais le laisser dans sa crasse, passe aux yeux de certaines mères pour une bonne action; elles évitent, disent-elles, les refroidissements du lavage ou des bains, elles conservent ainsi une enveloppe de saleté qui sert de premier vêtement à leurs chers petits. N'est-ce pas pousser la prévoyance jusqu'à la hauteur d'une..... incurie blâmable?

LA FEMELLE LÈCHE SES PETITS. — Beaucoup de mères n'ont pas la vulgaire propreté des animaux dont le premier soin dès l'arrivée des petits est de les lécher de tous côtés; leur langue est leur seul linge, mais avec quelle sollicitude ils s'en servent! comme l'animal est propre dès son entrée dans le monde!

La mère humaine a moins d'instinct, elle enlève parfois *le plus gros*, mais ne se doute pas qu'il faille plus. Elle embrasse, elle caresse, donne même largement le sein si elle a mis dans sa tête d'allaiter, mais elle se contente volontiers de la grosse propreté et du lavage des parties qu'on montre au public, elle ne se doute pas que l'épiderme si tendre des jeunes enfants a besoin d'un bain général souvent répété pour fonctionner; elle ne se doute pas que les pores s'obstruent et que la respiration cutanée générale a de l'importance.

La propreté n'est pas le fait des campagnes, nos paysans attendent volontiers l'eau du ciel pour faire sa connaissance, mais la rudimentaire propreté du paysan ne suffit pas à l'enfant; l'adulte travaille, transpire, renouvelle son épiderme ou débouche ses pores par le frottement de ses toiles grossières. L'enfant n'a pas cette ressource; il faut qu'il soit lavé souvent et baigné au moins deux fois par semaine; c'est seulement à cette condition que ses pores seront libres et qu'il aura tous les bénéfices de la respiration cutanée.

LAVAGES LOCAUX. — En dehors de cette propreté générale si utile à l'hygiène de l'enfant, il en est une autre plus locale qu'il ne faut pas négliger, nous voulons parler des déjections; il est vrai que ces lavages locaux sont moins oubliés, peut-être un peu parce que les matières sont odorantes

et qu'elles rappellent les mères un peu plus impérativement à leurs devoirs.

Quoi qu'il en soit, on laisse encore trop volontiers les enfants macérer dans l'urine; de là, des feux, des rougeurs, des démangeaisons qui altèrent le repos et le sommeil de l'enfant aux dépens de sa santé.

Beaucoup de mères ont cette propreté élémentaire, mais parmi celles-ci, il en est encore un grand nombre qui ne touchent jamais à la tête de l'enfant et lui laissent une couche de crasse sur le sommet, sous le prétexte que c'est « le meilleur préservatif de son intelligence ». Il faut avoir vraiment l'esprit borné pour croire que le fumier est l'engrais naturel de l'esprit.

Les poux sont eux-mêmes souvent respectés comme les gardiens les plus fidèles de la santé; d'autres les laissent à titre de distraction pour occuper les enfants; n'est-ce pas bien un peu cruel de leur donner de tels hochets? dans tous les cas c'est de la malpropreté au premier chef.

DES PETITES PRÉCAUTIONS DU LAVAGE. — Dans tous les lavages qui doivent se faire à l'eau tiède ou dégourdie dans les premiers mois de la naissance, il faut savoir que l'eau, même chaude, perd rapidement son calorique et que l'enfant mouillé doit être vivement essuyé et séché, car, il serait facilement exposé aux refroidissements, voire même aux rhumatismes par le fait de l'évaporation rapide à la surface du corps. Il faut donc se hâter, et frictionner un peu la peau avec un linge sec, ou mieux, avec une serviette-éponge; un peu de poudre ne fait pas de mal dans les plis de la peau: on évite ainsi la macération de l'épiderme et le prurit; les meilleures poudres sont les plus simples: amidon, lycopode ou talc; de la sorte, il n'y a pas fermentation de la poudre elle-même comme celles qui contiennent de l'azote : farine, poudre de riz ou fécule, dont il faut se défier.

Le ventre doit être soigneusement bandé avec une ceinture de flanelle qui a le double avantage d'apporter une douce chaleur dans le point le plus sensible de l'enfant, et d'être beaucoup plus élastique que la toile. Le nombril doit être contenu et arrosé d'un peu d'eau-de-vie jusqu'à ce que toute rougeur ait disparue.

SOINS DU NEZ. — L'enfant qui tète ne peut pas respirer par la bouche, il faut donc avoir le plus grand soin des narines qui doivent être libres, car l'enfant doit dormir la bouche fermée et l'air de sa respiration doit s'échauffer et s'humidifier en passant par les narines avant d'arriver à la surface des bronches qui sont très délicates. Ne pas prendre soin du nez c'est exposer l'enfant aux rhumes; or, si le rhume est grave chez un enfant de six mois, il est toujours mortel pour un enfant plus jeune. Un peu d'eau tiède légèrement sucrée et poussée par une petite poire de caoutchouc suffit toujours pour déboucher les narines les plus obstruées.

SOINS DES YEUX. — Souvent les enfants contractent une ophthalmie quelques jours après la naissance, cela tient au liquide dans lequel était baigné l'enfant qui tourne à l'aigre au contact de l'air. On obviera à ce léger malaise en lavant les yeux avec un peu d'eau de vie pure, l'enfant crie un peu, mais la purulence passe dans les vingt-quatre heures. Les nourrices ont la mauvaise habitude de faire couler leur lait dans les yeux de l'enfant; c'est le plus sûr moyen d'entretenir le mal, car le lait tourne, surit et ajoute son action pernicieuse au mal lui-même.

AIR ET LUMIÈRE

ACTION DE L'AIR. — La respiration est le premier acte fonctionnel de la vie, le premier besoin de l'enfant est donc l'air.

L'oxygène est le seul stimulant des actes vitaux. Sans air, une lampe, si bonnes que soient l'huile et la mèche, ne brûle pas. Le premier soin de l'accoucheur est de faire respirer l'enfant, le mieux et le plus largement possible. Il faut donc que l'homme, de la naissance à la mort, respire un air pur sans jamais trouver d'obstacle à sa respiration ; de là, l'indication d'entretenir les voies de l'air largement ouvertes, car l'air est le seul régulateur de la vie, c'est lui qui commande impérieusement à toutes les fonctions. On peut mal manger : la vie ne s'arrête pas pour si peu ; mais on doit toujours respirer librement ; comme le disaient les anciens : « L'air est

le Dieu de la machine »; on doit donc en rechercher la qualité avec le plus grand soin.

AIR CONFINÉ. — Que l'air soit pris au sommet d'une montagne ou au milieu des grandes villes, l'analyse nous donne toujours des proportions à peu près semblables : l'oxygène y entre toujours pour le cinquième environ, l'azote pour le reste. A quoi devons-nous ces sages proportions toujours identiques et dont le bénéfice s'étend sur tout ce qui respire au vent, ce grand mélangeur des fluides qui donnent la vie? Sans ces déplacements d'air, les villes seraient bientôt inhabitables, les grandes agglomérations d'hommes auraient vite brûlé tout l'oxygène et l'auraient remplacé par un poison subtil qu'on nomme l'acide carbonique. Mais la sage prévoyance du grand hygiéniste a donné la grande loi de la ventilation, les souffles empoisonnés sont emportés loin des bouches corruptrices, pour nous donner toujours un air vivifiant et réparateur. Cependant, l'esprit de l'homme est venu se mettre en travers des lois de la nature en nous enfermant entre quatre murs pour le plus grand préjudice de la pureté de l'air; mais, grâce aux dessous de portes, grâce aux fenêtres qui ferment mal, grâce au tirage des cheminées, la loi ne subit qu'un minimum de mauvaise influence et l'homme respire encore un air relativement bon, malgré toutes les précautions qu'il a prises pour l'empoisonner.

Que l'homme se gare des courants d'air sensibles, c'est bien, mais qu'il se confine dans un air impur à plaisir, c'est mal. Il suffit de signaler ce danger pour qu'il soit évité.

DE LA PROMENADE. — Pour obvier autant que possible aux fâcheuses conséquences de l'air confiné, le seul moyen logique trouvé, c'est d'aller respirer en plein air. La promenade est donc un retour vers la loi naturelle, l'enfant manifeste assez sa joie pour démontrer aux plus aveugles qu'elle est bienfaisante. Il faut donc, puisqu'elle est chose utile, qu'elle soit faite le plus souvent et le plus longuement possibles, en tenant compte toutefois, des variations de la température et du mauvais temps. Règle générale, les temps secs, froids ou chauds, sont les plus favorables; l'été on doit rechercher le côté de l'ombre et l'hiver le côté du soleil. Par les temps froids, l'enfant ne doit pas sortir avant les premiers

mois; à deux ou trois mois, l'enfant supporte déjà bien une température un peu vive à la condition d'être bien couvert. En été, l'enfant peut sortir après le quinzième jour et même plus tôt si la température est bonne. L'hiver, l'enfant doit être porté dans les bras de sa nourrice, il a ainsi plus de chances de ne pas se refroidir; l'été, les promenades doivent se faire dans une petite voiture suspendue; l'enfant couché jusqu'à six mois et assis après cet âge, c'est-à-dire, lorsque sa colonne vertébrale n'a plus à craindre les déviations.

INFLUENCE DE LA LUMIÈRE. — Où n'entre pas le soleil entre la maladie. Qui ne sait, à la campagne, cette absolue vérité lorsqu'il s'agit des plantes? L'air se trouve partout, partout on respire un air plus ou moins pur, mais partout n'entre pas la lumière; que de coins dans les chambres restent éternellement dans l'obscurité, et, s'il en est un bien noir, on le choisit de préférence pour y placer le berceau de l'enfant, qu'on entoure par surcroît de rideaux sombres, sous prétexte que l'enfant repose mieux.

Voilà de bien fâcheux préjugés qu'on ne saurait trop combattre, car l'utilité de la lumière est trop bien démontrée en botanique pour n'avoir pas une action semblable dans l'espèce humaine. Toute plante privée de lumière s'étiole et se décolore, quels que soient les autres soins qu'on lui donne; l'enfant confiné dans sa chambre ne tarde pas à subir ce même étiolement et ce ton de chair lavée qui fait dire dès qu'on l'aperçoit : voilà un scrofuleux! En effet, la scrofule n'a pas de traitement plus actif que la pleine lumière; il y a là une action chimique des plus énergiques sur les humeurs qu'il est bon de mettre à profit dès l'âge le plus tendre.

Nous dirons même que le hâle est le fard de la santé, regrettant vivement que les mains et le visage en aient seuls le bénéfice. Les bains de lumière sont les moins chers et les plus actifs, c'est probablement pour cette raison qu'on s'en prive.

DES VÊTEMENTS

PREMIÈRE TOILETTE. — Aussitôt la naissance de l'enfant, un petit bain est de rigueur pour le débarrasser de l'enduit sébacé qui le recouvre ; il faut que l'eau soit à une bonne température : 35 ou 36 degrés, car il ne faut pas oublier que le nouveau-né sort d'un milieu qui a 38° et qu'un trop grand écart de température ne serait pas supporté par lui sans de sérieux préjudices.

Lorsque l'enfant est très propre, il est fort utile de le bien essuyer en séchant toutes les parties humides ; cela fait, on procède aussitôt à l'habillement du haut du corps, on passe chemise et brassière le plus rapidement possible, généralement ces premiers vêtements sont passés l'un dans l'autre de façon à gagner du temps ; on fait assez facilement glisser les bras lorsqu'on a soin de coiffer chaque main d'un petit cornet de papier.

Lorsque chemise et brassière sont fixées par derrière, on couvre la tête de l'enfant avec un ou deux bonnets bien chauds, car la tête du nouveau-né est fort sensible ; plus tard on peut se dispenser de mettre des bonnets dans l'appartement.

On procède ensuite au pansement du nombril, chaque accoucheur a son système, le plus simple est le meilleur ; nous ne nous servons jamais de corps gras pour la compresse du nombril, mais nous l'enveloppons entièrement d'un petit linge trempé dans de l'eau-de-vie pure, de la sorte, nous n'avons jamais de purulence, le nombril se dessèche assez vite et tombe le 5e jour, bien que nous n'y touchions que tous les deux jours pour renouveler la compresse alcoolisée, jusqu'à ce que la cicatrisation soit absolument complète, ce qui a lieu vers le 12e jour. Malgré cette cicatrisation complète, nous contenons le nombril à l'aide d'une ceinture et d'un petit tampon de linge pendant toute la durée du 1er mois pour éviter les hernies ombilicales si fréquentes chez les enfants.

Lorsque le ventre est bandé, on procède à l'enveloppement des jambes avec une couche, de façon à les isoler l'une de

l'autre, on replie ensuite l'excédent de couche sous le siège de l'enfant de manière à former éponge; on place le linge de molleton et on épingle le tout, avec des épingles dites de nourrice, de façon à ce que l'enfant soit convenablement couvert sans qu'aucune partie de son corps soit comprimée.

CHALEUR DE L'ENFANT. — Le milieu d'où sort l'enfant est considérablement plus chaud que le milieu dans lequel il entre en naissant; d'autre part, la respiration vient à peine de commencer et son alimentation est fort incomplète, d'où il résulte qu'il perd plus de calorique qu'il n'en produit; de là, un refroidissement rapide qui ferait infailliblement succomber l'enfant, si on ne prenait pas le plus grand soin de lui fournir une chaleur naturelle ou artificielle, car il ne faut pas oublier que les vêtements ne donnent jamais de chaleur par eux-mêmes, qu'ils empêchent tout au plus un refroidissement rapide : ce ne sont que des préservatifs, mais non des agents capables de réchauffer l'enfant; il faut donc de toute nécessité *couver* l'enfant comme les poules le font de leurs poulets. La chaleur la meilleure, la plus douce et la mieux répartie sera sûrement la chaleur naturelle de la mère.

Le nouveau-né sera donc placé près de sa mère sans préjudice pour le repos de celle-ci et pour le plus grand bien de l'enfant. Nous savons qu'il existe des exemples d'enfants écrasés, étouffés par leur mère, ou plutôt, par des nourrices au sommeil de plomb; mais pour un enfant écrasé, cent mille sont morts de refroidissements; de deux maux, nous conseillons de choisir le moindre et tous les enfants s'en trouveront bien. Nous savons qu'on peut bassiner le lit d'un enfant, l'entourer de bouillottes d'eau chaude, mais lorsque celles-ci ne brûlent pas, elles se refroidissent assez vite, et finalement, l'enfant se trouve dans son lit entre deux pavés qui se réchauffent à son corps. Ce sont là les inconvénients d'une chaleur artificielle qui varie de minute en minute jusqu'à ce que l'équilibre des milieux se soit établi. Au contraire, la chaleur de la mère est toujours uniforme et l'écrasement est tellement peu à craindre que nous n'hésitons pas dans le choix de la chaleur naturelle, leçon que nous donnent, du reste, tous les animaux avec tant de sollicitude.

Si nous recommandons à la mère de *couver* son enfant dans les premiers jours de la vie, c'est-à-dire jusqu'au moment où la chaleur développée par l'enfant est égale à la chaleur perdue, nous conseillons au contraire de coucher l'enfant dans son berceau dès qu'on le peut sans danger pour les refroidissements ; l'enfant repose mieux et la mère aussi.

CHANGEMENTS DE LINGE. — Pendant les premiers jours, l'enfant salit beaucoup ; il est utile de le débarrasser assez vite de ses linges souillés et de faire rapidement un lavage sommaire des parties mouillées, l'enfant repose mieux et la mère y trouve son compte.

Pour ce qui est de la toilette complète, c'est-à-dire du changement de chemise, de brassière et de piqué, ainsi que du lavage général, il suffit de s'en occuper une fois par jour.

Quant à la façon d'habiller un enfant pour la promenade, nous n'en dirons rien, cela dépend de la fortune, de la mode et de la saison ; ce qu'il faut retenir, c'est qu'un enfant doit être vêtu beaucoup plus pour sa commodité que pour l'orgueil de sa mère ; le vêtement doit être souple et chaud, facile à laver, car pour le jeune âge surtout, la propreté vaut mieux que la qualité : un peu moins de rubans, un peu plus de savon.

L'EMMAILLOTEMENT. — Nous ne sommes plus au temps où l'enfant était ficelé de la tête aux pieds comme une momie d'Egypte et n'avait aucune liberté dans ses mouvements : aujourd'hui, les bras sont libres, les jambes modérément contenues, juste ce qu'il faut pour les préserver du froid. L'emmaillotement à la française donne aux jambes un peu moins de liberté que le système anglais qui en donne trop, car non seulement les jambes sont nues, mais encore les couches deviennent glacées aussitôt qu'elles sont mouillées ; il faut de la liberté mais avec mesure.

DU COUCHER

DU BERCEAU. — On fait aujourd'hui de fort jolis berceaux d'enfants, ils n'ont, selon nous, qu'un tort, c'est de trop

rappeler l'origine de leur nom : berceau vient de bercelonnette et bercelonnette de bercer, ce qui est un tort. L'enfant a une tendance naturelle au sommeil ; dormir et manger, manger et dormir, sont les seules fonctions qu'il ait à remplir dans les premiers jours de la vie. Insensiblement avec l'âge, le sommeil diminue sa durée et les yeux s'exercent aux choses extérieures.

Provoquer le sommeil est un mal, le provoquer en secouant le cerveau est une cruauté ; l'ivresse n'a de raison à aucun âge, mais elle est surtout dangereuse lorsque le cerveau est délicat ; bercer un enfant, c'est lui faire faire un stage pour Charenton.

Nous conseillons d'éviter avec soin la bercelonnette qui ne repose que sur deux tourillons et de choisir un lit rectangulaire à pieds évasés en dehors, afin qu'il ait plus d'aplomb et ne soit pas renversable. Nous préférons les lits en fer à tout autre parce qu'on évite ainsi plus facilement la vermine ou les imprégnations.

Pour la même raison, on devra éviter de matelasser ou de capitonner le lit de façon à pouvoir entretenir plus facilement une grande propreté et pour que l'air soit facilement renouvelable dans toutes les parties du lit. Trop calfeutrer un lit c'est en faire un cercueil ; l'air expiré par l'enfant contient de l'acide carbonique qui par son poids spécifique reste dans le berceau, il faut que cet air vicié puisse librement s'écouler et gagner le sol d'où il est chassé par la ventilation des dessous de portes.

GARNITURES DU LIT. — Le fond du lit doit être simplement garni d'une paillasse de varech ou de balle d'avoine; par dessus on étend un petit matelas de crins ou de feuilles de fougères, sur lequel on place un feutre absorbant recouvert par le drap de dessous; l'oreiller fait de crins doit être assez plat, l'enfant doit reposer presque horizontalement couché sur le dos; on recouvre l'enfant d'un drap et d'une couverture de laine ou de coton selon la saison. Le lit doit être bien bordé pour que l'enfant ne puisse pas se découvrir.

On peut mettre des rideaux au lit, ceux-ci doivent être clairs et unis, fixés de façon à ne pas servir de nids à poussière. Quant au luxe, il est permis dans tous les acces-

soires, pour peu qu'ils n'entravent pas les lois de l'hygiène.

SOINS DE LA LITERIE. — Le luxe le plus utile à l'enfant est d'avoir des pièces de rechange en nombre suffisant pour que le lit soit assez fréquemment renouvelé en tout ou partie; le grand air et le soleil doivent être les seuls hôtes qui visitent le lit journellement.

Toutes les pièces du lit doivent être bien sèches lorsqu'on y remet l'enfant. Tout ce qui est linge d'enfant doit avoir servi, le neuf n'est supportable que pour les épidermes d'adultes.

DEUXIÈME PARTIE

RÉGIME A SUIVRE PENDANT LA GROSSESSE

ALIMENTATION RATIONNELLE. — Aussitôt qu'une femme a la certitude d'être enceinte, son premier soin est de veiller à la conservation et au développement de l'être qu'elle porte; pour cela, rien ne doit lui coûter. Elle doit éviter toutes les secousses physiques de quelque nature qu'elles soient; son alimentation doit être réparatrice et variée, car l'enfant doit trouver en elle tous les matériaux utiles à son développement. Si l'appétit fait défaut à l'époque des nausées, qu'elle sache que le meilleur de tous les excitants, c'est encore l'exercice au grand air; elle fera donc des promenades quotidiennes, quel que soit le temps, elle évitera de se coucher immédiatement après ses repas; ceux-ci doivent être légers mais plus fréquents; elle doit manger pour son enfant, alors même qu'elle n'a pas grand faim, c'est par la variété qu'elle excitera son appétit; dans le cas où celui-ci ferait défaut malgré l'exercice au grand air, elle pourra prendre quelques amers : houblons, centaurée, gentiane, quinquina ou quassia; après les trois premiers mois, les nausées se passent et l'appétit devient régulier.

La femme enceinte peut impunément manger de tout, car ce qui plaît se digère et profite souvent mieux que les aliments les plus rationnels. Il existe parfois des perversions du goût qui ne s'expliquent pas scientifiquement; ce sont de ces orages qu'il faut laisser passer : la nature reprend bientôt ses droits, et la raison reparaît après que le système nerveux a eu ses petites crises de folie; la femme ne serait plus femme si elle n'avait pas quelquefois ses nerfs.

TOILETTE DE LA FEMME ENCEINTE. — Aussitôt grosse, la femme doit cesser de porter un corset, elle doit s'habiller pour elle et non pour le public. La femme en société joue un peu trop à la poupée, elle se sangle et s'attiffe pour qu'on l'admire, elle se paye volontiers de cette monnaie qui ne rapporte rien, si ce n'est la critique de quelques bonnes amies.

Aussitôt enceinte, la femme ne doit plus appartenir au monde, elle doit renoncer à Satan, à ses pompes et presque à ses œuvres, pour se confiner dans ses nouvelles attributions de mère; ses vêtements seront amples pour ne pas gêner l'expansion qui résulte de sa position; l'utérus ne doit pas plus être gêné dans son développement que dans sa situation. La femme enceinte devra donc porter un corsage de façon à ne jamais comprimer sa taille ni son ventre; il est cependant utile de porter une large ceinture de flanelle sur la peau; celle-ci doit faire deux ou trois fois le tour du corps, de manière à faire soutenir le bas du ventre par les hanches; la flanelle est élastique, elle apporte une douce chaleur qui est favorable à la grossesse; enfin, le ventre soutenu ne se laisse pas distendre outre mesure, on évite ainsi les hernies ombilicales et presque toujours ces larges vergetures qui sont des stigmates désagréables à voir; en outre, l'utérus étant soutenu, il y a moins de propension aux varices qui font le désespoir de quelques femmes enceintes.

EXERCICE. — Il est difficile de poser des préceptes invariables à ce sujet, mais en général l'exercice est toujours salutaire lorsqu'il ne dégénère pas en fatigue. Au début de la grossesse, la marche au grand air, les exercices modérés excitent l'appétit et font disparaître les malaises qui sont le cortège de la plupart des grossesses.

Vers le sixième mois, commencent quelques troubles de la respiration amenés par le refoulement des viscères contre le diaphragme, ainsi que quelques troubles de la circulation formant des varices dues à l'écrasement des veines iliaques par le poids de l'utérus; ici, l'exercice est encore très salutaire et les muscles exercés conservent leur tonicité si nécessaire à l'accouchement; il sera bon de marcher le plus tard possible et de ne s'arrêter qu'autant que d'énormes varices seraient un obstacle absolu.

DES BAINS. — Au début de la grossesse et jusqu'à quatre mois, les bains sont nuisibles et peuvent déterminer des fausses-couches : des lavages à l'éponge sont suffisants au point de vue de la propreté. A partir du cinquième mois jusqu'à la fin, les bains sont salutaires, mais encore ne faut-il pas les donner trop longs, vingt minutes suffisent grandement, y séjourner plus longtemps, c'est s'amollir en pure perte.

SOINS A DONNER AU NOUVEAU-NÉ

CE QUI REGARDE L'ACCOUCHEUR. — Quant aux soins à donner immédiatement après la naissance, nous n'avons pas à en parler, le médecin ou la sage-femme sont là pour prescrire ou faire tout ce qu'il faut; disons cependant que si l'enfant naissait par hasard avant l'arrivée des secours de l'art, le mieux serait de ne pas perdre la tête; il faut recouvrir l'enfant, lui permettre de respirer librement et si l'accoucheur tardait ou si le délivre était expulsé, il faudrait appliquer une ligature sur le cordon sans le couper.

CE QUI REGARDE LA MÈRE. — Aussitôt l'emmaillottement terminé, le rôle du médecin cesse et celui de la mère commence. Le point le plus important est de ne pas laisser l'enfant se refroidir nous avons dit qu'il était préférable à tous égards de le placer près de la mère qui doit lui donner de sa chaleur naturelle.

Dès que la mère se sera reposée des labeurs de son accouchement, elle devra offrir le sein à l'enfant, non pas tant pour que l'enfant boive que pour aider à la montée du lait, car rien ne vaut les succions de l'enfant pour cela; aussitôt que le lait sera monté, l'enfant pourra en prendre autant qu'il le voudra, celui-ci le purgera et lui débarrassera les voies digestives de tout ce qu'elles contiendront. Les premières tétées ne sont qu'un véritable lavage du tube digestif. Dans le cas où la mère n'aurait pas encore de lait, il faudrait remplacer ce lait clair par de l'eau tiède sucrée additionnée d'un peu d'eau de fleurs d'oranger.

Si l'enfant avait quelques coliques, ne pas s'en effrayer, le mieux est de le promener, ce qui aide l'intestin à se dégager.

ENGORGEMENT DES SEINS ET CREVASSES. — On évitera toujours les abcès du sein par les malaxations faites dans le sens des vaisseaux lactés, c'est-à-dire, par de douces pressions faites sur le mamelon, de la circonférence au centre.

Quant aux crevasses qui font souffrir tant de femmes, on les évitera en lavant les bouts de sein avec un peu d'alcool, aussitôt après chaque tétée.

SOINS DU PREMIER AGE

DIVISION NÉCESSAIRE. — On entend par *premier âge*, l'époque où l'enfant cesse d'être un nouveau-né, c'est-à-dire à partir du jour où tombe le nombril jusqu'à la sortie des deux premières dents ; après cette période jusqu'au sevrage, ou plutôt, jusqu'au moment de la sortie des canines, nous l'appellerons la période du *jeune âge* pour distinguer ces deux phases bien distinctes de la première enfance.

Cette division nous paraît rationnelle et absolument nécessaire pour que la mère ait un guide sûr, clair et précis.

DU PREMIER AGE. — Étant donné un enfant né de parents sains, si l'on se conforme aux lois les plus élémentaires de l'hygiène, c'est-à-dire si l'enfant boit du lait qui lui convient, s'il est réglé dans ses repas, s'il dort selon son âge, s'il est tenu proprement, s'il respire un air pur et tempéré, s'il est ensoleillé de temps à autre, s'il est vêtu selon la saison et caressé quelquefois, cet enfant n'aura aucun motif de tomber malade; du reste, le deviendrait-il, que le meilleur et le plus sûr de tous les traitements est encore l'observation de l'hygiène naturelle; l'enfant ne devient malade que par un écart de régime : il est donc prudent de ne pas sortir des lois les plus strictes de l'hygiène ou d'y rentrer bien vite si l'on en est sorti, car la thérapeutique seule est à peu près sans action sur les jeunes enfants.

MALADIES DU PREMIER AGE. — Les maladies du premier âge sont heureusement rares, il n'est presque pas d'exemples de voir les très jeunes enfants, mis au sein, frappés par les épidémies régnantes, du reste, le seraient-ils,

que toute l'action du médecin devra se borner la plupart du temps à des conseils de température et à des modifications dans le régime alimentaire ; les seules maladies que l'on rencontre assez fréquemment sont les diarrhées et les refroidissements.

A part le moment de la dentition, les diarrhées ne sont dues qu'à des troubles de la digestion ; si l'enfant est au sein de sa mère, il suffira souvent de mieux régler les repas, de les espacer ou de les faire moins abondants ; si l'enfant tète un lait étranger, la diarrhée peut être causée par ce lait qui ne convient pas complètement à sa nature : on doit le changer aussitôt qu'on voit l'enfant s'amollir ; si l'enfant est au biberon, il est prudent de lui trouver le sein d'une nourrice, ne serait-ce que temporairement.

Quant aux refroidissements produisant des rhumes, il n'est pas toujours facile d'en sortir, le mieux est encore de les éviter avec le plus grand soin.

ALIMENTATION DU PREMIER AGE. — Il est absolument nécessaire d'observer ici la première loi fondamentale de l'hygiène :

Tout enfant qui n'a pas de dents doit être nourri exclusivement avec du lait.

Il y a cependant quelquefois une incompatibilité absolue entre le lait et l'estomac de l'enfant, ce qui est très rare : ne donner alors que des liquides très peu chargés de substances nutritives : le lait de poule est un des meilleurs, viennent ensuite les décoctions de gruau, d'orge, d'avoine, de croutes de pain, le tout passé au tamis, sucré et salé convenablement.

Les dents, quelle que soit l'époque où elles se montrent, sont les seuls indices rationnels qui autorisent à augmenter progressivement et proportionnellement à leur nombre, la concentration des principes nutritifs.

RÉGIME DU JEUNE AGE. — L'enfant vient d'avoir ses deux premières dents, dès ce moment, la mère peut commencer par l'alimenter, mais de même que les dents ne poussent pas en vingt-quatre heures, la nature ne procède pas *par à-coup*, on ne doit donc pas du jour au lendemain, passer sans transition d'une alimentation à l'autre. On commence le

matin par un petit repas léger de biscottes bien cuites qu'on passe au tamis et progressivement à la passoire; on augmente petit à petit ce repas d'un second qu'on donne vers 5 heures du soir : la mère est ainsi soulagée; ce sont deux repas que l'enfant ne prend pas à ses seins; elle arrive ainsi progressivement à ne pas se fatiguer malgré l'augmentation de l'appétit de l'enfant. L'époque du sevrage arrive tout naturellement et sans y penser; la mère a espacé tout doucement les tétées : de dix qu'elle donnait, elle en arrive à trois, à deux et finalement à une; c'est alors que le sevrage se fait sans que l'enfant s'en aperçoive et sans que la mère soit épuisée. De la sorte, pas d'à-coup, l'enfant passe de la première enfance à la seconde sans secousse, sans malaises et sans regrets. La mère, de son côté, a tout le bénéfice d'un sevrage facile, simple et bienfaisant pour sa santé.

DE LA SECONDE ENFANCE

RÉGIME A SUIVRE. — Dès qu'un enfant est sevré, si on demande aux parents quel est le régime qu'on lui fait suivre, ils répondent neuf fois sur dix : *Il mange comme nous.* C'est assurement là le plus grand tort qu'on puisse avoir; un enfant qui vient d'être sevré doit continuer fort longtemps ses petites soupes, son lait sous toutes les formes; ce n'est que progressivement qu'on lui donnera des œufs, du bouillon gras, quelques purées de légumes, de l'eau rougie et du pain à volonté.

Jusqu'à trois ans l'enfant ne doit manger aucune viande si elle n'est pas ordonnée à titre de régime spécial et provisoire par le médecin. On croit trop volontiers qu'on ne peut faire des enfants forts qu'à l'aide de la viande, c'est là une grave erreur et un préjugé qui fait bien des victimes parmi les enfants; la viande donnée à de trop jeunes enfants, les dispose aux inflammations et au rachitisme.

Il faut des tuteurs à la plante grèle pour grimper, il faut une charpente aux enfants pour y placer la chair.

Il faut qu'on sache que les végétaux fournissent une chair plus ferme, plus résistante et plus solide que toutes les viandes ne peuvent en donner.

Le cheval, qui est exclusivement nourri de substances végétales, est autrement vigoureux que tous les animaux de la série des carnivores sans même en excepter le lion, ce roi du désert, mais roi par l'audace, l'astuce, la cruauté et la ruse, mais non pas par la force.

L'homme, du reste, n'est pas carnivore, ses dents et son tube digestif montrent au contraire qu'il est végétarien par excellence ; ses canines attestent cependant qu'il est apte à manger de la viande, mais encore faut-il qu'elles soient vraies et non fausses comme le sont les dents de lait.

Non, l'enfant doit être nourri le plus longtemps possible avec des substances tirées du règne végétal, le lait et les œufs font exception ; c'est du reste un acheminement vers le régime animal, c'est le trait d'union qu'on trouve partout reliant les êtres et les régimes entre eux.

Après l'âge de trois ans, les enfants commenceront seulement par le poisson et les viandes blanches ; progressivement l'alimentation deviendra mixte dans nos climats, car c'est le régime reconnu par tous les hygiénistes comme le plus rationnel et le meilleur.

Il ne faudra pas toutefois, sous le prétexte que la viande est permise, qu'elle devienne l'aliment exclusif ou essentiel : la légumine des plantes vaut mieux que la fibrine des viandes par cela même qu'elle est moins avancée dans le cycle de la matière organisée allant de sa genèse à sa fin.

La légumine est encore pour ainsi dire à l'état de blastème lorsque la fibrine est déjà un produit de désassimilation qui va cesser de vivre. Mieux vaut donc assimiler avec quelque peine de jeunes éléments que de les prendre usés sans fatigue.

MOYENS DE PRÉSERVER LES ENFANTS DES MALADIES ÉPIDÉMIQUES

MALADIES RÉGNANTES. — La rougeole et la scarlatine ne sont pas des maux nécessaires et obligés du jeune âge, pas plus que ne le sont la variole et la fièvre typhoïde. Ce ne sont pas des maladies qui purifient le sang comme on le croit encore malheureusement en trop d'endroits ; on peut tout au

plus dire que ce sont des maladies fréquentes qui atteignent la plus grande partie des enfants, du moins la rougeole, mais il est toujours prudent d'en préserver ceux qui se portent bien, cela dans la mesure du possible.

Nous savons qu'il n'est pas toujours commode de se préserver d'une maladie lorsqu'il y a une épidémie régnante dans le pays, que fermer sa fenêtre et garder ses enfants chez soi ne constituent pas toujours une mesure efficace, que d'autre part, lorsqu'une maison est remplie d'enfants malades, il est difficile d'en préserver un étage, ou lorsqu'il y a plusieurs enfants dans une famille logée à l'étroit, si l'un est atteint, il est difficile de préserver les autres de la contagion. On dit bien : éloignez les enfants du foyer infecté, partez avec ceux qui sont sains, évitez le contact de ceux qui sont bien portants avec ceux qui sont malades, etc. Toutes choses faciles à dire en théorie, mais très peu faisables en pratique. L'hygiène ne s'adresse pas seulement aux familles riches, la richesse est une exception, elle s'adresse à tous, ce ne sont donc pas des mesures d'exception qu'il nous faut donner ici; si nous voulons être un guide pratique, nous devons nous adresser à tous.

DES RESPONSABILITÉS EN HYGIÈNE. — Nous sommes de ceux qui pensent que l'hygiène générale a plus d'action que l'hygiène locale; que l'hygiène d'une commune a plus d'influence sur la santé publique que l'hygiène d'une maison; que la propreté et l'aération d'une maison préservent mieux la santé de ses habitants que le chlore répandu dans un coin avec des foyers pestilentiels dans les autres; que la sobriété, l'alimentation rationnelle et la propreté d'une famille ont plus d'efficacité sur les épidémies qu'une porte fermée ou qu'une cloison de séparation ; que la bonne hygiène d'une chambre dans laquelle se trouve un malade préserve mieux son entourage que toutes les fuites qui ne se font qu'après l'éclosion d'une maladie confirmée.

Cette profession de foi étant établie, nous dirons que c'est à l'Etat d'abord, à la commune ensuite, au conseil de salubrité après, en dernier lieu au chef de famille a faire leurs devoirs, chacun dans sa sphère d'action.

De la sorte, les épidémies perdront de leur gravité et la santé publique de ses dangers.

Quant aux soins et aux conseils spéciaux à donner pour chaque cas en particulier, c'est au médecin seul à décider des mesures à prendre pour guérir les uns et préserver les autres; mais qu'on sache bien que le moyen le plus efficace contre la maladie, c'est encore l'observation de l'hygiène dans toutes ses parties; le malade résiste presque toujours au mal lorsque le terrain sur lequel s'évolue la maladie est bon.

Mieux vaut préserver un enfant d'un danger en lui faisant une vigoureuse constitution qui résistera, que d'avoir à le guérir d'un mal qu'il ne pourra pas toujours supporter.

Disons cependant que ceux qui pourront fuir une épidémie à son début, ou qui pourront s'en préserver en ne courant pas au-devant du danger, feront sagement, car tout le monde n'est pas millonnaire, même de constitution.

SOINS A DONNER AVANT L'ARRIVÉE DU MÉDECIN EN CAS DE MALADIE

DIVISION DES MALADIES. — En raison de l'importance du sujet, nous adopterons une méthode claire et précise pour que la mère se reconnaisse au milieu de ce dédale qu'on appelle la maladie.

Les longues descriptions apporteraient de l'incertitude dans son esprit; aussi, ne dirons-nous que quelques mots pour chacune, en commençant toujours par la *cause*, nous donnerons ensuite le principal *symptôme* qui caractérise franchement chaque maladie; et enfin, le petit *traitement* que nous adopterions en attendant l'arrivée du médecin.

Il ne faut pas oublier que les maux les plus légers, chez les enfants, peuvent devenir très graves en vingt-quatre heures; que, d'autre part, lorsqu'une médication appropriée est donnée à temps, elle abrège beaucoup la durée d'une maladie. Mieux vaut donc faire venir le médecin dix fois pour rien que de compromettre la vie d'un enfant par indifférence ou suffisance dans ses propres moyens d'action.

Il faut se défier avec le plus grand soin des remèdes de commères; chacun veut faire de la médecine, chacun a son petit remède qui guérit tout, alors qu'il est souvent difficile

pour le médecin qui a longuement étudié, de se débrouiller au milieu de cette science si compliquée, car il faut bien se rappeler qu'il n'y a pas seulement des *maladies*, mais qu'il y a surtout des *malades* dont la constitution comporte les plus graves réflexions. Il faut savoir prendre quelquefois une décision des plus énergiques, alors que d'autres fois il faut se contenter d'une sage temporisation.

Nous adopterons la classification la plus naturelle pour exposer les maladies propres à l'enfance ; c'est ainsi que nous passerons en revue le *tube digestif* depuis la bouche jusqu'à l'anus; les maladies des *organes respiratoires*, les *maladies éruptives*, le *système nerveux*, les *organes des sens* et les *accidents divers;* de la sorte, nous aurons tout dit en peu de mots.

MALADIES QUI AFFECTENT LE TUBE DIGESTIF

STOMATITE. — Inflammation de tout ou partie de la bouche. — Rougeur et gonflement des muqueuses et de la langue. — Badigeonner la bouche avec de l'eau tiède miellée et gommée, nourriture plus douce.

APHTES. — Degré d'inflammation plus avancé. — Vésicules des gencives et de la bouche parsemées de petites ulcérations grisâtres. — Badigeonner la bouche avec du suc de citron et du miel rosat.

MUGUET. — Mauvaise alimentation, maladie contagieuse. — Champignons blanchâtres disposés par îlots. — Alcalins tels que : eau de Vichy, de Vals, de chaux, miel boraté.

ANGINE. — Refroidissement. — Rougeur uniforme de la gorge. — Eau de mauve miellée, enveloppement des pieds pour y appeler la chaleur.

INDIGESTION. — Trop d'aliments ou de mauvaise qualité. — Régurgitation ou vomissements de lait caillé, coliques, rots, vents. — Demi-diète, cataplasmes sur l'estomac avec huile de camomille camphrée, eau de Vichy, tisane d'anis.

ENTÉRITE. — Mauvais régime. — Ventre sensible, peau chaude, soif, fièvre, selles nombreuses et liquides, glaires

sanguinolentes, diète, cataplasmes à la farine de lin délayée avec du vinaigre, eau de Vichy ou de Vals, potion gommeuse au sous-nitrate de bismuth.

DIARRHÉE. — Alimentation vicieuse ou troubles de la dentition. — Coliques, selles liquides devenant vertes à l'air et pointillées de blanc. — Modifier l'alimentation, eau de Vichy, cataplasmes, lavements d'amidon, décoction de grande consoude gommée.

CHOLÉRA INFANTILE. — Souvent épidémique. — Diarrhées violentes et brusques, maladie rapidement grave. — Potion éthérée au bismuth et au carbonate de chaux avec *une goutte* de laudanum en attendant l'arrivée du médecin.

CONSTIPATION. — Paresse de l'intestin. — Efforts de défécation sans résultats, selles dures, sèches, décolorées. — Bains, sirop de chicorée, huile de ricin ou de foie de morue (une ou deux cuillerées à café), lavements, suppositoires au savon.

CHUTE DU RECTUM. — Constipation, efforts sans résultat. — Tumeur bleuâtre, sortie du rectum. — Faire rentrer avec le doigt graissé, bains de siège froids, compresses d'eau blanche.

JAUNISSE. — Troubles du foie, fréquents le troisième jour de la naissance. — Coloration générale jaune de l'enfant. — Bains tièdes, sirop de chicorée composé.

HERNIES. — Quelquefois congénitales ou suite de cris et d'efforts. — Petite procidence, surtout au nombril, rares aux aines. — Réduire la hernie et la maintenir par une petite pelote et un bandage.

VERS INTESTINAUX. — Résultat d'une alimentation par la viande. — Présence d'œufs ou de vers dans les matières. — Mousse de Corse bouillie dans du lait.

MALADIES DES ORGANES DE LA RESPIRATION

CORYZA. — Coup de froid ou symptomatique d'une maladie : grippe, rougeole, scarlatine ou coqueluche. — Rougeur des narines, flux d'humeurs, difficultés dans la respira-

tion, surtout quand l'enfant tète. — Déboucher les narines par une injection de guimauve tiède et sucrée, pieds chauds, suif sur le nez.

LARYNGITE. — Débute par le coryza, refroidissement. — Voix rauque, respiration gênée. — Vomitifs à l'ipéca, sinapismes autour du cou, enveloppement des pieds.

ANGINE COUENNEUSE. — De nature contagieuse. — Rougeur de la gorge avec membranes grisâtres des amygdales, tristesse, abattement, engorgement du cou, accès de suffocation avec des remissions ; précède généralement le croup, maladie très grave, mettant rapidement en danger la vie des enfants. — Faire vomir, appeler le médecin aussitôt.

CROUP. — Même maladie que l'angine couenneuse, mais débutant quelquefois d'emblée par le larynx. — Inspirations laborieuses et sifflantes, accès de suffocation. — Apporter des soins plus rapides encore ; laisser faire la trachéotomie assez tôt.

FAUX CROUP. — Enfants nerveux, coup de froid ou frayeur. — Tous les symptômes du croup sans taches blanches, pas d'engorgement du cou, débute le soir et disparaît au jour. — Vomitif, révulsif, lumière vive dans la chambre, lait chaud sucré, sirop d'éther.

BRONCHITE. — Déterminée par le froid, quelquefois cependant sous la dépendance d'une rougeole ou d'une scarlatine. — Toux sèche d'abord avec malaises et petite fièvre ; toux humide ensuite, peau chaude, abattement. — Tisane pectorale aux fruits, faire garder la chambre.

GRIPPE. — N'est autre qu'une bronchite épidémique, durée plus longue, abattement plus grand.

BRONCHITE CAPILLAIRE. — Mêmes causes que la bronchite, seulement gagnant les petites bronches. — Toux fréquente, respiration pénible, forte fièvre, pas d'appétit. — Sinapisme sur la poitrine, appeler le médecin aussitôt.

BRONCHO-PNEUMONIE. — Mêmes causes que la bronchite. — Peau brûlante, fièvre très forte, respiration saccadée et douloureuse, gémissements, ailes de nez dilatées. — Tisane chaude avec une cuillerée d'eau-de vie, sinapismes.

Règle générale, lorsqu'un enfant est délicat du côté des bronches, lui faire porter de la flanelle.

COQUELUCHE. — Maladie épidémique, contagieuse. — Accès périodique, toux saccadée, visage bleuâtre pendant la quinte, inspiration longue et sifflante. — Soutenir la tête pendant les accès de toux, vomitifs, tisane de fleurs de sureau et de valériane, sirop d'éther ; alimenter aussitôt après les quintes lorsqu'il y a vomissements.

MALADIES ÈRUPTIVES

ROUGEOLE. — Epidémique et très contagieuse. — *Début :* fièvre assez forte, coryza, larmoiement, éternuement, toux particulière. — *Période d'état* : léger délire, taches rouges sur fond blanc, fièvre et toux. — Température douce de la chambre, tisane pectorale ou de bourrache ; complications fréquentes ; desquamation farineuse.

Règle générale : Désinfecter la chambre, la literie et les vêtements dans toutes les maladies épidémiques.

SCARLATINE. — Epidémique et très contagieuse même par intermédiaire. — Fièvre très forte, peau sèche, rougeur de la gorge, éruption plus sombre et plus diffuse que dans la rougeole, pointillé rouge foncé sur fond rouge, articulation des poignets empâtée, peau plus épaisse, se complique d'angine. — Mêmes soins que pour la rougeole, surveiller attentivement la gorge : desquamation écailleuse.

Ne pas sortir les enfants avant quarante jours, car tout refroidissement peut amener la mort assez rapidement, même en pleine convalescence.

ROSÉOLE. — Eruption fugace de nature épidémique. — Symptômes de la rougeole moins la durée, moins la fièvre et le larmoiement. — Boissons chaudes, garder la chambre quelques jours.

VARIOLE. — De nature épidémique et contagieuse. — *Début*. fièvre assez forte, courbature, maux de tête, douleurs de reins, angine. — *Période d'état* : Lorsque se fait l'éruption, la fièvre se calme, petites vésicules sur le front d'abord,

puis sur la poitrine et sur le reste du corps; ces vésicules sont cerclées de rouge à la base, la fièvre reprend bientôt, les boutons grossissent, se remplissent de sérosité louche et de pus. — Faire vacciner les enfants de très bonne heure, grande propreté autour des malades, les isoler; alimenter convenablement, craindre les complications; le médecin doit toujours être appelé.

VARICELLE. — Epidémique et contagieuse. — Les vésicules débutent par le corps, contrairement à celles de la variole, peu ou pas de fièvre, les vésicules restent rondes et ne forment jamais godet au centre, jamais il ne se forme de pus, la sérosité se dessèche assez vite et les boutons ne laissent jamais de cicatrice. — Maladie bénigne, garder la chambre. Cette maladie ne préserve pas de la variole.

OREILLONS. — Affection épidémique et contagieuse. — Gonflement et tuméfaction plus ou moins douloureuse au dessous des oreilles, douleurs dans le mouvement des mâchoires; presque toujours double, rarement d'un seul côté. — Boissons chaudes, application d'huile de camomile camphrée, ouate et baume tranquille, bonne alimentation.

FIÈVRES

FIÈVRE INTERMITTENTE. — De cause miasmatique, fréquente dans les contrées humides, n'est cependant pas rare dans les pays bien situés. — Chez les enfants, la fièvre a presque toujours le type quotidien, l'accès vient à des heures variables de la journée; malaises, nausées, petits frissons, refroidissement des extrémités, pâleur générale, l'enfant s'affaiblit graduellement. — Noter avec soin les heures d'accès et faire appeler le médecin, qui coupera la fièvre par la quinine.

FIÈVRE TYPHOIDE. — De cause incertaine, rare chez les très jeunes enfants. — Indifférence, assoupissement, peau chaude, fièvre progressive et continue, augmentant le soir, tête lourde, diarrhée, délire. — Se conformer aux prescriptions du médecin et l'appeler assez tôt.

MALADIES DU SYSTÈME NERVEUX

CONVULSIONS. — Toute cause de douleur un peu prolongée, première manifestation d'une maladie, ou symptômes graves de la fin. — Début brusque, regard agité, trismus des mâchoires, mouvements saccadés des yeux qui se dirigent en haut, grincement de dents, lévres violacées, écume mousseuse, contracture et mouvements cloniques divers. — Supprimer la cause si on peut la connaître ou, si cela est possible, desserrer les vêtements, ouvrir la fenêtre mais diminuer le jour de la chambre, compresses froides sur la tête, cataplasmes sinapisés aux pieds, bains chauds, avec compresses très froides sur la tête ou les renouveler souvent, sirop d'éther si on peut le faire prendre pendant une rémission; vinaigre autour du nez et des tempes. Le sel dans la bouche est plus nuisible qu'utile.

CONVULSIONS INTERNES. — Névrose due à une mauvaise alimentation de la première enfance ou dentition pénible. — Yeux fixes, tête renversée, symptômes d'asphyxie, spasmes de la glotte. — Même traitement que pour les convulsion cloniques; modifier l'alimentation.

Quant aux *méningites* et aux *paralysies spinales*, voir de suite le médecin.

MALADIES DES ORGANES DES SENS

MALADIES DE PEAU. — De causes internes ou de causes externes, souvent les deux. — Selon le siège et la nature du mal, recourir aux toniques, aux modificateurs du sang, soit par le changement de nourriture, soit par les dépuratifs, suivant l'avis du médecin; ne pas oublier que la propreté joue un rôle considérable dans ces petites affections, même pour celles de causes internes; pour celles qui ont une cause purement externe, la propreté seule suffit la plupart du temps.

Quant à la *gale* et à la *teigne*, il faut des remèdes externes appropriés.

MALADIES DES OREILLES. — De nature lymphatique la plupart du temps, ou suite de fièvres éruptives ou de corps étrangers. — Douleurs vives, bientôt suivies d'écoulement purulent fétide. — Régime tonique et irrigations locales fréquentes avec une décoction de guimauve et de pavot dans la période aiguë, ou avec de l'eau phénolée dans la période chronique.

MALADIES DES YEUX. — De nature lymphatique presque toujours. — Rougeur des paupières ou taie de l'œil. — Lavages fréquents à l'eau tiède, camomille additionnée d'alcool; cataplasmes de fécule au besoin, régime tonique.

OPHTHALMIE PURULENTE. — De nature contagieuse. — Gonflement des paupières, pus abondant, l'œil se dépolit assez vite, compromet gravement la vision. Recourir aux irrigations fréquentes à l'alcool presque pur; consulter le médecin.

ACCIDENTS DIVERS

CONTUSIONS. — Plus ou moins graves selon le degré d'épanchement du sang sous la peau. — Bosse, gonflement, taches de toutes les nuances. — Compresses d'eau blanche, d'arnica, d'eau salée, d'eau-de-vie camphrée; compression de la bosse par un tour de bande et une petite compresse.

PLAIES. — De trois natures : par écrasement, par section nette, par piqûre. Bien laver les plaies, s'assurer qu'il ne reste aucun corps étranger, rapprocher les chairs par des bandelettes de taffetas ou de baudruche, compresses d'eau-de-vie; s'il y avait hémorragie, arrêter le sang par la compression de l'artère qui donne le sang, en appuyant le doigt dessus, en attendant l'arrivée du médecin.

BRULURES. — Degrés plus ou moins graves selon la profondeur. Gravité des accidents selon l'étendue de la brûlure. — Immerger la partie brûlée dans un bain d'eau froide avec du sel de Vichy en assez grande proportion, renouveler l'eau à mesure qu'elle s'échauffe; une fois la douleur passée, soustraire la plaie à l'action de l'air, soit avec de la farine,

de la fécule de pommes de terre ou simplement avec de la ouate huilée.

ENGELURES. — Disposition lymphatique, froid aux extrémités suivi de chaleur. — Rougeur, gonflement, vive démangeaison, quelquefois ulcération. — Alcool camphré en compresses, bains locaux d'alun ; s'il y avait ulcération, laver avec du vin sucré, sparadrap de Vigo.

ENTORSE. — Distention brusque d'une articulation. — Douleur et gonflement, exaspération de la douleur par le mouvement de l'articulation. — Repos de l'articulation sous l'enroulement d'une bande, compresses d'eau-de-vie camphrée, léger massage. Ne pas confondre avec une luxation et même une fracture.

LUXATION. — Chute ou faux mouvement ; ne se rencontre guère qu'à l'épaule ou au coude chez les enfants qui tombent lorsqu'on les tient par le bras. — Douleurs très vives, déformation de la partie, mouvements normaux impossibles. — Le mieux est d'appeler le médecin qui réduit la luxation. Immobiliser ensuite l'articulation.

FRACTURES. — Chutes ou coups directs. — Vive douleur au siège de la fracture, direction anormale du membre qui plie dans le point fracturé. — Immobilité du membre dans la position la plus normale en attendant les soins du médecin. — Les fractures se consolident vite chez les enfants.

TROISIÈME PARTIE

STATISTIQUES ET RÉCAPITULATION

QUANTITÉ DE LAIT A PRENDRE. — N'ayant plus à parler ici des qualités du lait, nous dirons la quantité exacte qu'il en faut prendre au sein ou au biberon pour que l'enfant soit alimenté normalement.

C'est à la mère ou à la nourrice à se rapprocher de ces chiffres dans la mesure du possible.

Il est bien entendu que nous donnons ici des *moyennes* établies sur un grand nombre d'enfants, il n'y aurait donc que des écarts insignifiants, en plus ou en moins, pour des enfants exceptionnels en grosseur ou en petitesse.

Nous donnons, d'après M. le professeur Bouchut, le tableau suivant, qui est fort clair et qui peut servir depuis la naissance jusqu'à dix mois, tant par le nombre des repas à donner dans les vingt-quatre heures que pour la quantité de lait à prendre à chaque tétée.

Après dix mois, on peut absolument donner la quantité de lait qu'on veut; du reste l'enfant mange déjà quelques petites soupes dont il faut tenir compte.

	10 TÉTÉES PAR JOUR				9 TÉTÉES PAR JOUR	6 A 7 TÉTÉES PAR JOUR							
	1er jour.	2e jour.	3e jour.	4e jour.	1er mois.	2e mois.	3e mois.	4e mois.	5e mois.	6e mois.	7e mois.	8e mois.	9e mois.
Poids de chaque tétée.	3gr.	15	40	55	70	100	120	140	140	140	140	140	140
Quantité de lait en 24 heures..........	30	150	400	550	630	700	850	950	950	950	950	950	950

BOUCHUT (*Hygiène de la première enfance*).

ALIMENTATION COMPARÉE. — Nous avons dit combien était pernicieuse pour la mère et l'enfant l'alimentation qui n'était pas exclusivement donnée par le sein de la mère. Nous plaçons ci-dessous une table de comparaison qui pourra faire réfléchir bien des femmes avant qu'elles ne se séparent de leurs enfants. Puissent-elles s'en pénétrer quand elles enverront le fruit de leurs entrailles sur ce champ de bataille de l'*alimentation mercenaire*, beaucoup plus meurtrier que celui des plus épouvantables guerres et se sentir bien coupables de n'avoir pas tout tenté pour les soustraire, les uns à la mort, les autres aux infirmités de toutes sortes qu'apporte une première alimentation vicieuse.

Mode d'allaitement établi sur 1.000 enfants de chaque sorte.	Belles croissances.	Croissances moyennes.	Mauvaises croissances.	Morts avant un an.
Élevés au sein par la mère........	610	190	118	82
Élevés au sein par la nourrice.....	260	254	306	180
Élevés artificiellement.........	90	147	253	510

(*Moyenne établie et relevée chez différents auteurs.*)

Cette moyenne a été établie par nous avec un soin scrupuleux sur plus de trois mille enfants, nous croyons même pouvoir dire que cette mortalité de 51 pour 100 du fait de *l'élevage au biberon*, quoiqu'effrayante, est encore au-dessous de la vérité dans bien des contrées où l'on ne sait pas s'en servir, et qu'elle s'élève dans certains départements jusqu'à 70 et même 75 pour 100. N'est-ce pas là un infanticide répugnant et lâche en ce qu'il ne compromet en rien la liberté de celui qui s'en rend coupable ?

Quel est le moyen pratique de faire mieux, dira-t-on ?

Nous proposons le rétablissement des tours pour les *filles-mères abandonnées* et une subvention communale pour les *mères pauvres;* de la sorte, on pourra payer du *lait humain* jusqu'à six mois tout au moins; après cet âge, le biberon sera

autorisé, mais il faut une bonne loi pour le prohiber jusque-là. La vie elle-même ne doit-elle pas passer avant l'instruction obligatoire?

CONSTATATION PAR LA PESÉE.—Nous avons dit qu'il n'était rien d'aussi pratique que la balance pour constater l'état de santé d'un enfant ; en effet, l'enfant doit se développer régulièrement et progressivement de la naissance à un an, les saisons n'ont aucune influence sur sa croissance; il faut donc que sa bonne nutrition soit constatée par une *certitude*, le simple coup d'œil d'une mère ne suffit pas, l'illusion et le désir jouent un trop grand rôle chez elle pour qu'elle s'aperçoive d'un arrêt dans le développement de son enfant.

Or, le poids est une chose palpable, indiscutable, on ne s'illusionne pas avec des chiffres! l'enfant pesait hier 4,500 grammes, si aujourd'hui il ne pèse pas plus, c'est qu'il y a un arrêt dans sa croissance, c'est alors qu'il faut l'attribuer à une cause : insuffisance de lait, lait suffisant, mais mal digéré, début d'une maladie ! Il n'y a pas à sortir de là, c'est une de ces trois causes, quelquefois deux.

Si l'arrêt n'est que momentané, si la croissance reparaît, c'est un petit nuage qui passe dans l'existence de l'enfant, mais si l'état continue trois, quatre et cinq jours de suite, si même son poids diminue, c'est alors qu'il faut absolument consulter un médecin, alors même que l'enfant paraîtrait avoir son appétit régulier et sa santé normale, c'est du reste ce qui arrive souvent, mais qu'on sache bien qu'il se fait un travail sourd, profond, insidieux dans l'économie, comme le ver dans la pomme; bientôt le mal apparaîtra à la surface avec son terrible cortège, mais sera-t-il encore temps de l'enrayer?

La balance bien maniée donnera donc une grande sécurité à la mère, ce sera son baromètre certain, marquant non seulement le présent, mais encore l'avenir de son enfant; elle aura de la tranquillité dans l'esprit pour quelques jours; n'est-ce pas déjà quelque chose pour le cœur d'une mère?

Nous empruntons encore à un ouvrage de M. Bouchut le tableau suivant qui indique très clairement le poids que doit gagner chaque jour l'enfant, combien chaque semaine et chaque mois; de la sorte, on pourra, le poids de la nais-

sance étant connu, faire de temps à autre son petit compte.

Le chiffre de 3,250 grammes est le *poids moyen* des enfants à leur naissance, il suffira de le modifier une fois pour toutes, si l'enfant pèse plus ou moins. C'est alors que le calcul sera facile.

Pendant le :	Naissance.	1er mois.	2e mois.	3e mois.	4e mois.	5e mois.	6e mois.	7e mois.	8e mois.	9e mois.	10e mois.	11e mois.	12e mois.
Augmentation de chaque jour......		25	23	22	20	18	17	15	13	12	10	8	6
Augmentation de chaque semaine....		175	161	154	140	126	113	105	91	84	70	56	42
Augmentation de chaque mois.......		750	700	650	600	550	500	450	400	350	300	250	200
L'enfant doit peser après.	3250	4000	4700	5350	5950	6500	7000	7450	7850	8200	8500	8750	8950

Bouchut (ouv. cité).

COMMENT ON DOIT COUPER LE LAIT. — Lorsqu'une mère nourrit son enfant, elle n'a pas trop à s'inquiéter de la quantité de lait qu'elle donne, il suffit de régler les repas, car de la régularité naît la fonction ; elle donne le lait de manière à rassasier l'enfant s'il se porte bien, ou le retire à temps s'il prend l'habitude de vomir.

La nourrice étrangère peut se comporter ainsi, à la condition que son lait soit à peu près du même âge que celui de la mère; dans le cas contraire, il est prudent, si l'enfant n'a pas trois mois, de couper son lait de la façon suivante : on fait prendre à l'enfant un peu d'eau sucrée avant la tétée, si on lui offrait à boire après, on aurait beaucoup de chance de le voir refuser. Ce petit stratagème réussit à merveille et le lait se digère mieux.

Après trois mois, il importe peu que la nourrice ait un lait plus âgé que celui de la mère, il est cependant bon d'offrir à

boire de temps à autre à l'enfant, car l'avidité avec laquelle il prend l'eau fait assez bien juger ses besoins.

L'eau de Vichy joue un rôle important chez l'enfant : plusieurs praticiens ont remarqué que le tube digestif de l'enfant était toujours *acide* lorsqu'il était malade, cet acide coagule le lait, celui-ci devient alors indigeste.

Or, toutes les eaux alcalines, et l'eau de Vichy en est le type, ont la propriété de neutraliser les acides, il est donc utile d'en donner quelquefois, car elle est à peu près sans danger, même lorsqu'elle est inutile.

Quant à l'alimentation artificielle, on doit surtout ramener le lait de l'animal choisi, nous ne dirons pas aux qualités, mais aux proportions des substances solides qui composent le lait de la femme.

Toute la difficulté de l'emploi du biberon est là, ce n'est ni commode ni facile, par la raison bien simple, qu'on ne sait pas toujours quelle est la qualité du lait qu'on a : en outre, quoi qu'on fasse, le vin de coupage ne vaut jamais le vin naturel; on ne peut donc pas raisonnablement exiger d'une nourrice qu'elle arrive à la perfection d'un chimiste, y arriverait-elle, qu'elle serait encore fort loin d'égaler la nature. Cela dit, nous exposerons ci-dessous le tableau de tous les laits, comparés entre eux ; on verra combien est grande la difficulté d'amener, même à peu près, un lait quelconque à produire un lait de femme.

Disons cependant que l'expérience simplifie un peu le problème et qu'il suffit d'ajouter de l'eau un peu salée dans les conditions suivantes : *pour le premier mois :* moitié eau moitié lait; *pour le deuxième mois* : un tiers d'eau pour deux tiers de lait ; *pour le troisième mois :* un quart d'eau pour trois quarts de lait ; après quatre mois, on peut donner le lait de vache pur.

Le lait doit être donné tiède, il ne doit jamais bouillir lorsqu'on le prépare, à moins d'indication spéciale.

Analyse de 1,000 gr. de lait d'après BOUSSINGAULT.

CHEZ	Caséine et Albumine.	Beurre.	Sucre de lait.	Phosphate de chaux.	Eau.
La femme.....	39	26	43	1	891
La vache......	40	40	48	6	866
La chèvre.....	60	42	44	5	849
L'ânesse.......	19	10	64	4	903
La brebis......	45	42	50		856
La jument.....	33	10	43	5	909
La chienne....	158	51	41	10	740

EPOQUE DU SEVRAGE. — Assurément, la meilleure alimentation pour l'enfant, jusqu'à l'âge de quinze mois, est le lait de sa mère, mais on peut sevrer un enfant plus tôt ou plus tard si de graves raisons en font décider autrement. La mère pauvre sèvre souvent son enfant par besoin, nous n'avons pas à la blâmer, on fait ce qu'on peut : la femme riche sèvre souvent le sien de bonne heure pour reprendre au plus vite sa vie mondaine; ici, c'est un sentiment d'égoïsme et l'excuse est mauvaise.

Nous ne comprenons le sevrage anticipé que pour raison de santé ; il est réellement des femmes qui s'épuisent à nourir et il est du devoir du médecin de faire sevrer l'enfant aussitôt qu'il le pourra sans danger pour lui.

Le minimum de temps pendant lequel un enfant doit recevoir le sein sera au moins de six mois, le maximum peut être porté à dix-huit mois, car nourrir plus longtemps, c'est vouloir s'épuiser à plaisir.

Dans tous les cas, quel que soit le motif qui détermine une mère à sevrer son enfant, il faut qu'elle choisisse un moment propice pour le faire, ce moment est la période qui sépare deux poussées de dents.

Les dents poussent par paires, donc, aussitôt l'évolution de deux dents achevée, il faut profiter des six semaines ou des deux mois qui séparent une nouvelle sortie de dents pour sevrer l'enfant. Le tableau suivant indiquera le moment le plus convenable pour sevrer, en tenant compte des conseils

que nous avons donnés dans un autre chapitre pour sevrer progressivement.

Table de la première dentition (ou dents de lait).

De 6 à 8 mois.	De 11 à 12 mois.	De 15 à 16 mois.	De 17 à 20 mois.	De 24 à 26 mois.	De 28 à 30 mois.
Deux médianes infé-rieures.	Quatre incisives supé-rieures.	Deux incisives latérales infé-rieures.	Quatre premières petites molaires.	Quatre canines.	Quatre petites molaires.

La mère ne doit pas oublier que l'époque de la dentition est une période très pénible à passer pour l'enfant et que son lait est encore ce qu'il y a de plus souverain en cas de danger ; il est donc prudent de laisser faire l'évolution des quatre petites molaires avant de se décider à sevrer ; quelques auteurs recommandent même, lorsqu'il s'est manifesté de graves accidents à la sortie des premières dents, d'attendre la sortie des canines, car ce sont, entre toutes, les plus douloureuses à sortir, limitées qu'elles sont par deux autres dents déjà poussées et qui font quelquefois obstacle à l'évolution de celles-ci.

CONCLUSIONS

Le livre des mères? Heureux et béni sera l'homme assez *inpiré* qui écrira cette *Bible* de l'humanité, ce code de ses lois primordiales, naturelles et divines.

Comme mère, la femme est l'âme du genre humain; c'est, en effet, par elle qu'il vit, progresse et se perpétue.

Par la génération, elle développe la vie physique; mais ce premier acte, tout animal le remplit comme la femme; aussi constitue-t-il la part la moins noble de sa mission en ce monde.

Faire des enfants ne suffit pas pour qu'une femme soit *mère;* la maternité ne devient pour elle véritablement grande et supérieure qu'après l'enfantement.

Dans la race humaine, les petits reçoivent de leurs parents autre chose que le corps; ils apportent, en naissant, les germes d'une vie animale et d'une vie intellectuelle dont le développement est étroitement lié à celui de la vie matérielle.

Il est aujourd'hui démontré, par l'expérience et par la science que le nouveau-né ne s'assimile bien que le lait qui vient du sang même dont il a été formé, mais il est aussi irrévocablement établie que la *nourrice* d'un enfant n'exerce pas, sur ses facultés morales et intellectuelles une influence moins profonde que sur ses forces physiques.

Élever l'enfant, c'est-à-dire développer en lui tous les principes de vie, nourrir son corps, nourrir son cœur, nourrir sa raison, voila ce qui constitue la maternité de la femme.

Les peuples livrés à la barbarie, à l'ignorance ou à la dépravation ont seuls réduit le rôle de la femme à la *maternité*

charnelle. Sa maternité morale, au contraire, grandit avec la civilisation.

Mais, comme il est toujours vrai que les extrêmes se touchent, il se produit, de nos jours, des tendances qui, en paraissant conduire à « l'émancipation de la femme » n'aboutissent qu'à sa déchéance.

Une certaine classe de femmes — épouses peut-être, mais non pas mères certainement — revendiquent une situation sociale égale à celle de l'homme. Elles se trouvent et se disent dans une condition inférieure, servile, humiliante et injuste et s'insurgent pour la reconnaissance de leurs droits, acceptant d'ailleurs les devoirs qui en découlent. Elles veulent participer aux affaires publiques en même temps que travailler pour la vie.

Serait-ce donc que, en ce temps-ci, l'homme ne sait plus remplir son *rôle de père*, qu'il n'honore plus ou ne protège plus suffisamment la femme, qu'il ne travaille plus assez pour suffire à tous les besoins de la mère et des enfants?

Si telles étaient les raisons des femmes qui aspirent aux *prérogatives* de l'homme, elles ne parleraient pas *d'émancipation*, puisqu'il s'agirait pour elles de s'astreindre à des obligations pénibles.

La vérité est que, dans certains milieux, les femmes finissent par prendre leur rôle de mère en dégoût : L'instruction qu'on leur donne les porte à chercher ailleurs que dans la famille une satisfaction à leurs aspirations, un élément à leur activité et comme les hommes, ceux qui sont pères ou seulement époux, s'inquiètent de ces allures et s'efforcent d'y mettre un frein, ces femmes crient à la servitude, réclament leur affranchissement.

Si cette insurrection féminine se généralisait et triomphait, notre décadence serait proche ; car la famille qui est la base des sociétés civilisées serait promptement détruite.

Or, si cette éventualité n'a rien de probable, il ne faut pas nier que les principes subversifs de cette école pénètrent insensiblement déjà dans la majorité des ménages. La diminution constante des naissances et la *dépopulation* qui s'accuse à chaque dénombrement en sont d'inquiétantes preuves.

Le remède à cette épidémie est de faire aimer la maternité.

Et, pour cela, que faut il ? S'adresser aux sentiments divers de la femme, à son merveilleux dévouement, comme à son subtil égoïsme ; lui démontrer que pas plus la grossesse que l'allaitement ne ternissent sa beauté, que la maternité est pour elle le plus sûr garant de la fidélité de l'époux, une assurance de bonheur présent et de vieillesse heureuse.

Ce que surtout il faudrait faire comprendre aux femmes de ce temps, c'est que leur rôle dans notre société est si grand, si souverain, qu'elles ne peuvent que descendre en en changeant.

Quel autre pouvoir peuvent-elles rêver qui égale le leur ? Elles gouvernent en réalité, tout et tous. Dans la politique, dans la littérature, dans les arts, dans tout ce qui constitue le progrès, on peut, en cherchant bien, retrouver leur influence, car dans les ambitions de l'homme de bien, dans ses efforts, dans ses luttes, dans ses travaux, c'est ou la fiancée, ou l'épouse, ou la mère de ses enfants qui inspire ou qui dirige.

Si jamais la femme devenait la rivale de l'homme, le grand stimulant de l'humanité : L'AMOUR, ferait place à la HAINE, qui est un obstacle, et les sociétés civilisées retourneraient à la barbarie. L'homme alors redeviendrait le maître brutal, et la femme l'esclave avilie !

On le voit donc, c'est bien la *Bible* de l'humanité que le « *Livre des Mères.* »

TABLE DES MATIÈRES

DE LA PROPRETÉ

AIR ET LUMIÈRE

DES VÊTEMENTS

DU COUCHER

SECONDE PARTIE

RÉGIME A SUIVRE PENDANT LA GROSSESSE

SOINS A DONNER AUX NOUVEAUX-NÉS

SOINS DU PREMIER AGE

TROISIÈME PARTIE

STATISTIQUE ET RÉCAPITULATION

INDEX BIBLIOGRAPHIQUE

ALLIX ET MADAME MILLET ROBINET. — Le livre des jeunes mères.

ANNER. — Études des causes de la mortalité excessive des enfants.

BRES. — De la mamelle et de l'allaitement.

BROCHARD. — L'art d'élèver les enfants.

Id. — La jeune mère, ou éducation de la première enfance.

Id. — Guide pratique de la jeune mère.

Id. — De l'allaitement maternel.

BOUCHUT. — Hygiène de la première enfance.

Id. — Traité des maladies des nouveaux-nés.

DEBAY. — Hygiène naturelle.

DELPECH. — Hygiène des crèches.

DUFAUX DE LA JONCHÈRE (mademoiselle Ermance). Hygiène de l'enfant et soins maternels.

DONNÉ. — Conseils aux mères.

FAJOLE. — Le devoir des mères.

FONSSAGRIVES. — Hygiène alimentaire.

GAY (Mme). — Éducation rationnelle de la première enfance.

J. GÉRARD. — Conseils d'hygiène et d'alimentatio pour tous les âges de la vie.

GYOUX. — Éducation de l'enfance.

HEULHARD D'ARCY. — Lettres sur le rétablissement des tours.

LEROY. — Médecine maternelle ou l'art d'élever et de conserver les enfants.

Lévy (Michel). — Traité d'hygiène publique et privée.

Perrussel. — Cours élémentaire d'hygiène.

Proust. — Traité d'hygiène publique et privée.

Raoux (de Lausanne). — Le tocsin des deux santés, les deux hygiènes.

Riant. — Leçons d'hygiène.

Richald. — *Vade mecum* où guide des mères.

Seraine. — De la santé des petits enfants.

Société française d'hygiène. — Hygiène et éducation de la première et de la seconde enfance.

Tardieu. — Dictionnaire d'hygiène publique et de salubrité.

Vernois. — État hygiénique des lycées et collèges.



Imprimerie de Poissy. — S. Lejay et Cie.

AVIS

—

Pour les inscriptions des concours qui ont lieu chaque année, se faire inscrire dès à présent et chaque jour, de une heure à cinq heures, au bureau du Comité, 15, galerie Bergère (rue Montyon). Tous les renseignements seront fournis gratuitement.

Imprimerie de Poissy — S. Lejay et Cie.